

Caafimaadka Maskaxda

W.Q. Samatar Sooyaan

Castroville
Marina

TUSMADA BUUGGA

Caafimaadka Maskaxda

W.Q.Samatar Sooyaan

Copyright © 2014 by W.Q.Samatar Sooyaan.

ISBN:	Softcover	978-1-4931-8621-1
	eBook	978-1-4931-8622-8

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the copyright owner.

Any people depicted in stock imagery provided by Thinkstock are models, and such images are being used for illustrative purposes only.

Certain stock imagery © Thinkstock.

This book was printed in the United States of America.

Rev. date: 04/23/2014

To order additional copies of this book, contact:

Xlibris LLC

1-888-795-4274

www.Xlibris.com

Orders@Xlibris.com

553903

TUSMADA BUUGGA

QAYBTA KOWAAD Part One

Cutubka Koowaad:	
Waa Maxay Saykoloji?	19
Cutubka Labaad:	
Sooyaalka iyo Asalka Maadada Saykolojiga	24
Cutubka Saddexaad:	
Saykolojiga Bina-aadanimada	32
Cutubka Afaraad:	
Qaybaha guud ee Loo Qaybiyo Saykolojiga.....	39
Cutubka Shanaad:	
Saameynta Bayolajiga.....	43
Cutubka Lixaad:	
Barashada Horumarka Aadanaha.....	47
Cutubka Toddobaad:	
Qofnimada ama Shakhsiyada	52
Cutubka Siddeedaad:	
Barashada	64
Cutubka Sagaalaad:	
Habka Cilmi-baarista Saykolojiga.....	75
Cutubka Tobannaad:	
Saykolojiga Bulshada	84

QAYBTA LABAAD

Part Two

Cutubka Kow iyo Tobannaad: Caafimaadka Maskaxda	95
Cutubka Laba iyo Tobannaad: Soomaalida Iyo Caafimaadka Maskaxda	102
Cutubka Saddex Iyo Tobannaad: Qorshe La'aanta Caafimaadka Maskaxda ee Soomaaliya	111
Cutubka Afar Iyo Tobannaad: Cudurrada Dhimirka.....	115
Cutubka Shan Iyo Tobannaad: Waa Maxay Waxyaabaha Aad U Baahantahay Inaad Ka Ogaato Xanuunka Walaaca.....	119
Cutubka Lix Iyo Tobannaad: Xanuun Mala Awaal	136

Goggoldhig

Ilaa iyo intii la qoray afka Soomaaliga waxaa soo baxay qoraalo baaxad weyn leh, oo tiro ahaan aad u badnaa, tayo ahaanna u dhisnaa. Marka laga reebo suugaantii iyo qoraaladii tirada badnaa oo ay dowladdii milateriga aheyd u daabacday dadka Soomaaliyeed, misna waxaa jira dhigaal fara badan, oo af Soomaali ku qoran oo ay ku deeqeen dad iskood u madax-bannaan. Dadkaasi waxay intii karaankooda ah qoreen buuggaag ka kooban sheekooyin qiyaali ah, sheeko-xariirooyin, dhaqanka, hiddaha, sooyaalka, diinta, siyaasada iyo ganacsiga iyo kuwa kale oo badan.

Waxaa xataa jira buuggaag laga soo turjumay afaf shisheeye, laguna qoray af Soomaali, oo sida aan isleeyahay wax weyn ka beddeli kara bulshada Soomaalida, waa haddii la akhristo buugtaas. Haddaba waxaan doonayaa in aan u goggol-xaaro buuggan qiimaha iyo qaayaha ku fadhiya ee weliba shaqo badan la galiyey. Haddii ay dhici weydo in aan qoraalkan gaaban ku simo runta, cafis iyo saamax, balse waxaan leeyahay buug ama qoraal cilmiyeeysan ee ku saabsan cilmiga saykolojiga (Psychology), laguna dhigay far-Soomaali kii ebed ugu horeeyee ee la qoro, inta xogtayda ah, baad hadda gacanta ku haysaa.

Waa buug ka hadlaya maadada saykolojiga (Psychology) iyo maadada gaarka ah ee cudurrada ku dhaca maskaxda (Mental Illness). Saykolojigu waa aqoon aad u ballaaran, aadna u saameysa noolaha oo dhan bina-aadan iyo xayawaanba; hase ahaatee, waa maado ku cusub nolosha iyo tacliinta dadka Soomaaliyeed. Waa maado bulshada Soomaalida muddo dheer ka maqneyd, oo aan xataa marna dugsiyada iyo waxbarashada akadeemiyada sare aan marna lagu dhigan, lagu jeex-jeexin dugsiyada iyo waxbarashada sare, laguna soo hadal qaadin intaan la socdo.

Haddii ay dhacdayba in cilmi-nafsiga lagu dhigtay Soomaaliya waxay noqon karaan meelo aad iyo aad u tira yar, waa haddayba jiraan.

Bulshada Soomaaliyeed waxaa si cad uga dhex muuqda guul-darada laga dhexlay hirgelin la'aanta iyo barasho la'aanta aqoonta saykolojiga oo bataatanba ka maqan geedi-socodka nolosha qofka Soomaaliga ah. Waa mida malaha keentay in Soomaali badan oo qurbaha u soo qaxday inay ku adkaato fahamka maadada aqoonta-nafta (psychology) ama ku adagtahay inay kaalmo weyddiistaan saykolojiste ama ay ku adagtahay garashada iyo aqbalaada cudurrada ku dhaca maskaxda.

Aan sii faah-faahiyo waxaan ula jeedo arrinta aan kor ku soo xusay. Bulshada Soomaalida waxay u baahantahay in loo bilaabo aqoonta cilmi-nafsiga, laguna dhigo waxbarashada sare. Maanta waxaa ka dhex muuqda, horayna uga dhex jiray beel weynta Soomaalida dad malaha si qaab-daran u dhaqma, qabana madax-faluuq, loose arko halyeeyo sababta oo ah falalka waxuushnimada ah oo ay ku dhaqmeen. Waxaa ka mid ah rag xasuuqay ummad dhan, oo aan malaha maskax ahaan fiyoobeen, balse geesiyaal loo yaqaano. Waxaad arkeysaa rag (dumar) dabeecado kakan kula dhex jira bulshada, oo haddii si cilmiyeysan maskax ahaan loo baari lahaa la heli lahaa halka ay wax ka qaldanyihiin.

Waxaan dowladda Soomaaliyeed kula talin lahaa in gunta loo dhigo machad hawshiisu tahay cudurrada dhimirka iyo daweyntooda. Waxaan ku talin lahaa in la sameeyo imtixaan saykoloji ah ee laga qaado dhamaan shaqaalaha codsanaya shaqooyinka, sida tusaale ahaan in la sameeyo imtixaan saykoloji ah oo laga qaado ciidamada milateriga, booliska, ciidanka cirka iyo ciidanka badda, si loo kala shaandheeyo qofka istaahila in uu noqdo askari anshax wanaagsan leh, in la helo askari aan qabin maskax-qalqal iyo inuu qofka ciidan geliya inuu buuxin karo sharuudaha maskax ahaan looga baahanyahay.

Waxaan si adag u rumeysnahay burburka Soomaaliya inay qayb ku leedahay dayac ka yimid xanuunnada nafta iyo maskaxda oo aanay hoggaamiyayaashii ciidanka, oo isu beddelay qab-qablaysaal dagaal iyo kuwii siyaasada aan lakala shaandheyn markii horaba. Ma aha nin aan maskax ahaan loo baarin inuu ciidanka dalka iyo hoggaanka dalka (madaxweyne) ama jago kale ee sareysa loo dhiibo. Arrintani waxay quseysaa dhammaan qaybaha kala duwan ee bulshada; waxaana si gaar ah farta ugu taagayaa waxbarashada aasaasiga ah oo ilmaha marka horaba in la mariyo imtixaan fudud oo saykoloji ah.

Laakiin intaas oo dhan waxaa ka horeeya in la helo machadyo, jaamacado iyo hey'ado salka u dhiga buug saykoloji ah oo si hufan,

oo cilmiyeeysan, qof walba fahmi karo in la abuuro. Dabadeedna la sameeyo imtixaano leh sharciyada iyo sharruudaha lagu qiimeeyo imtixaanada ee ma ah imtixaanada la iska sameeyo ee ardayda Soomaalida lagu wareeriyey. Waa in la helo ereyo saykoloji ah oo dalka oo dhan la isku waafaqay, iyo qoraalo badan oo maadadan la xiriirta. Qalabka warbaahirnta waa inay iyagana kaalintooda ka soo dhalaaallaan. Intaasi waa talo ku socota dowladda iyo dadka Soomaalida.

Haddii uu Charles Darwin ku dhiman lahaa yaraan, oo uusan qori laheyn, soona saari laheyn buuggiisii caan baxay ee "The Origin of Species," soona baxay sanadkii 1859, waxaa hubaal in mar walba uu jiri lahaa qof kale oo qora buugga ku aadan aragtida "Theory of Evalution," inkastoo farta lagu tilmaamo Erasmus Darwin, oo ah Darwin awoowgiis inuu muddo hore wax ka qoray maadadan. Waxaan haddaba is-leeyahay ama waa jiraa buug cilmi-nafsi Soomali ku qoran oo hortay baa rag ama dumar midkood qalinka iyo warqad u qaatay oo soo saaray ama weli meel ka mid ah adduunka qof kale ayaa isku mashquulinaya waayo waxaan rumeysnahay in maanta ay jirto ama ay hana-qaaday bay'ad aqooneed oo ay dad badan oo Soomaaliyeed wax ku qori karaan, kuna maali karaan maskaxdooda.

Waxaan ula jeedaa weedhaas waa suurtagal inuu jiro qof kale oo Soomaali ah oo isna dhinaciisa mar hore qoray ama haatan qoraya buug far Soomaali ku qoran oo ka hadlaya maadada cilmi-nafsiga; waxaanse weli ku hanweynahay buuggan inuu yahay kii ebed ugu horeeyey ee ah Saykoloji af Soomaali lagu qoray.

Gundhig wuxuu u noqon doonaa maadada saykolojiga iyo cudurrada dhimirka ee loo qoondeeyey dadka af-Soomaaliga ku hadla, waana markii ugu horeysay sooyaalka Soomaaliya, inta wacaalkeyga ah buuggii ugu horeeyey ee ku qoran af Soomaali ee ka hadla cilmiga Saykolojiga. Waa buug bilow ah, una baahan in halkaas laga sii wado, oo la ballaariyo, weliba in laga shaqeeyo sidii loo Soomaaliyeen lahaa ama af-Soomaali looga dhigi lahaa erey-bixinta aqoonta saykolojiga iyo cudurrada dhimirka.

Maadaama buuggan uu bilowyahay, waa in la helaa dowlad ama dad ama urur halkaas ka sii anbaqaada oo sii wada, siina horumariya, si faca soo socda ay uga faa'iideystaan, islamarkaasna af-Soomaaliga loo kobcin lahaa ama loo horumarin lahaa.

Hordhac

Qof kasta oo bina-aadam ah wuxuu ka dhashay qoys ka kooban aabbo iyo hooyo. Waa hubaal qoyskaas wuxuu jiray ka hor qofka oo aan dhalan. Haddaba qoysku wuxuu leeyahay xeer, diin iyo dhaqan uu isku maamulo, oo uu tix-raaco sida ay dowladda u leedahay xeer iyo sharci ay ku maamusha bulshada ay u taliso si la mid ah ayuu qoyskana leeyahay qawaaniin u gaar ah. Xeerka uu qoyska isku maamulayo wuxuu ku xiranyahay deggaanka uu qoyska ku noolyahay iyo bulsho weynta ay ku dhex noolyihiin, diinta iyo dhaqanka iyo caadada uu aaminsanyahay.

Dhaqanka iyo qawaaniinta uu reerka ama qoyska dhexdiisa isku maamulo waa ay adagtahay in meel looga weecdo ama la qarda-jeexo. Ilmaha yar ee mujuqa ah oo uu qoyska dhalay wuxuu leeyahay jir ka kooban maskax looga dhigay gaashaan qolfoofta lafaha adag leh ee madaxa ku hareersan, si ay uga difaacdo jugta ama dhibaataada wax u geysan karta maskaxda. Dabcan xubnaha kale ee jirka waxay iyagaba leeyihiin gaashaan ka difaaca waxyeelada.

Dabadeed ilmahaas mujuqa ah wuu korayaa, iyadoo korriinkiisa jir ahaan iyo maskax ahaanba ay qayb weyn ka qaadaneysa quudka iyo nafaqada uu ilmaha qaato, xanaaneyta, daryeelka iyo weliba waxaa korriinka ubadka qayb weyn ka qaata deggaanka ama bay'adda uu ubadku ku noolyahay ama uu ku dhex korayo ama lagu barbaarinayo.

Ka dib goortuu ilmuhu hana-qaado, oo uu noqdo qof buuxa, oo wax kala garanaya, xoogiisa iyo xiskiisa ay wada shaqeynayaan wuxuu ilmahaas dhexgalayaa, oo uu ka mid noqonayaa bulshada inteeda kale. Wuxuu xiriir la yeelanayaa dadka iyo deggaankaba; wuxuuna la soo baxayaa, marka laga reebo kobaca iyo korriinka jirka, inuu ka hana-qaado maskaxda iyo naftaba ama ruuxa.

Jirka bina-aadamka naftiisa wuxuu leeyahay bay'ad dhexdiisa ku taala, oo suurtagelisa inuu jirku shaqeeyo. Wuxuu leeyahay xubno sida maskaxda, wadnaha, beerka iwm ee suurta-geliya inay oogada si habsami leh u shaqeyso, oo aan isku dhex yaacin. Sidaas darteed waa lagamamaarmaan in wareegga dhiigga (blood circulation), hab-dhiska dheef-shiidka (digestive system) iyo maskaxda jirka (brain) ay si habboon u shaqeeyaan si uu noolaha ama qofka aadamiga ah u shaqeeyo. Waxa kale oo jira dhaq-dhaqaaqa iyo fir-fircoonida murqaha, carjawayada jirka iyo waxyaabo kale oo muhiim u ah shaqada jirka. Haddaba shaqada iyo fir-fircoonida maskaxda waxaa inta badan lagu xariiriyaa ama ay la jaan-qaadaan cilmi-nafsiga ama saykolojiga qofka aadamiga ah sida tusaale ahaan hab-fikirka qofka, hab-dhaqanka, xasuusta, mala-awaalka, iyo dareenka qofka.

Haddaan u soo laabto ujeedada hordhacan gaaban waa qoraalka buuggan iyo maadada uu buugga ka hadlayo. Qoraalka buugga wuxuu u qoranyahay saddex qaybood, qaybta Iaad waa qeexid iyo sharaxaad ka hadlaysa maadada saykolojiga. Qaybta IIaad waxaa cudurrada dhimirka ama xanuunada maskaxda (psychological disorders) iyo qaybta IIIaad oo aan isku taxaluujiiyey inaan ku qeexo saykolojiga iyo xanuunada gaarka u noqon kara Soomaalida. Waxaa xiga erey bixino lagu tifatirayo ereyada qalafsan ee loo adeegsado aqoonta saykolojiga. Waxaan codsanayaa in ereyada ku qoran buugga laga doodo, la hormariyo, la hurgufo, oo si ka sii fiican loo sii macneeyo, si ay Soomaali weyn oo dhan u barato ereyo isku macne ah oo loo adeegsada madada saykolojiga. Shaki iigama jiro in dad badan ay oran doonaan waxbaa ka maqan, ereyada sidaas bay ku habboonaayeen. Af wax ma taro! aniga waxbaan bilaabay, tillaabo cad ayaan qaaday, sii wad, oo sii hagaaji, sii hormari, berito waxaa isna halkaas ka sii wadaya qof kale; haddii la helo dowlad dhexe ee Soomaaliyeed ama hay'ado ama dadka daneeya caafimaadka maskaxda waa inay u huraan, oo taageeraan sameynta manhaj iyo buug lagu barto aqoonta saykolojiga.

Dhab ahaantii in si cad loo qeexo saykoloji ama aqoonta-nafta (cilmi-nafsi) ma aha wax fudud waayo waa maado aad iyo aad u ballaaran, oo leh aragtiyo kala duduwan oo laga bixiyey; laakiinse waa la isku dayey in si kooban loo qeexo.

Marar badan waxaa dhacda in aad aragto amaba aad la kulanto dad aad dabeecadahooda la yaabto. Dad aad la yaabto hab dhaqankooda iyo hab fekerkooda, dadkaas oo intooda badan u muuqan kara ama kuula ekaan kara dad caadi ah. Waxa kale oo dhici karta in aad aragtay ama aad

khibrad u leedahay dad ama qof cabsanay ama ay dilootay baqdin, qof walbahaarsan, balse aan garaneyn ama ogeyn waxa uu ka welwelsanyahay.

Mararka qaarkood waxaa hubaal ah inuu qofku dareemo naxdin, calool-xumo iyo baqdin kolkuu food saaro xaalado, sabab kasta ha keentee. Waxaa sidoo kale dhab ah in ay jiraan in dadka qaarkood ay dareemaan qajil ama xishood xad dhaaf ah, oo ka hor joogsada inay fuliyaan ama qabtaan hawshii ay qaban lahaayeen. Tusaale ahaan dadka qaarkood ama ardayda iskuulka oo ay ku adagtahay inay fasalka hortiisa ama ardayda hortooda hadal ka jeediyaan. Dadka qaarkood oo ka cabsada meelaha ay isugu yimaadaan dad aad u fara badan, waxyaabahaas iyo kuwa la mid ah waxaa lagu lafa-gurayaa qaybta labaad ee ka hadlaysa xanuunada maskaxda (Psychological disorders).

Waxaan marka hore halkan mahad-celin iyo hambalyo gaar ah uga dirayaa gabadha, qoraaga **Ayaan Koojaar** oo qortay buugga “**Naftaydaan La Shekaystaa**” Waxay Ayaan ku dhiiratay inay qorto dhan ka qorto xanuunka maskaxda ee nafteeda hagar daameeyay iyo weliba sida buuxda oo ay xanuunkaas uga bogsatay. Waxaan leeyahay waa geesiyad waayo waxay karti iyo awood u yeelatay inay si bareer ah oo cad ay dadka Soomaaliyeed ugu soo bandhigto waxyaabaha ay geesinimo u yeelan waayeen inay sheegaan, balse ay Ayaan ku guuleysatay inay sheegto. Hambalyo Ayaan.

Waxaan kula talinayaa qof kasta ee xiisaynaya xanuunada ama cilladaha (disorder) haleela dhimrika inaad akhriso buuggaas, waayo waxaa ku dhan tallooyin badan oo kuu hagaya habkii aad uga guulasan laheyd xanuunadaas, weliba xanuunka la yiraahdo “Anxiety.”

Waxaan ka afeefanayaa qoraalka farta Soomaaliga sababo badan aawadood, gaar ahaan dhinaca erey-bixinta. Waxaan doorbiday inaan adeegsado, anigoo af-Soomaaliley ereyga saykoloji (psychology), hase yeeshee, waxaan ku bar-bar wadaa ereyga af-Carabiga ah ee “cilmi-nafsi” ama meelaha qaarkood waxaan isticmaalayaa ereyga “aqoonta-nafta.” Waxaan aad u adeegsanayaa xiriiriyaha “ama” si ay dadka u fahmaan waxa aan ka hadlayo iyo guud ahaan qoraalka buugga oo ay adagtahay in af-Soomaali loo baddelo. Waxaa dhici karta in dad badan ay weyddiin ka keeni karaan hab dhigaalka farta Soomaaliga, maxaa waay waxaan adeegsaday hab aan malaha buugaag kale ku arkin, waayo farta Soomaaliga waxay u baahantahay in dib loo casriyeeyo, oo la helo maamul geliya qarash iyo waqti islamarkaasna si buuxda la isugu waafaqo qoraalkeeda.

Dhibaato kale waxay tahay hab dhigaalka tix-raaca ama raad-raaca (references), iyadoo aanay jirin hab cilmiyeysan oo ay dadka adeegsada farta iyo afka Soomaaliga meel isla dhigeen; weliba maadada saykolojiga ay leedahay hab gaar ah oo loo xigto ama tix-raac loogu sameeyo qoraalada la adeegsado.

Wixii talo iyo tusaale ah, walaal igala soo xiriir emaylka hoos ku qoran

Samatar22@yahoo.com

Mahadsanidiin, 2014

Mahad-naq

Waxaan u mahad-naqayaa dhammaan dadkii iga caawiyey qorista, daabacaada iyo soo saarista buuggan. Qof walba oo ii soo jeediyey talo, igu dhiiri-geliyey aad baan ugu mahad-celinayaa. Waxa kale oo aan si gaar ah ugu mahad-naqayaa **Jbouti Ahmed Jamac**, oo loo yaqaano **Awil Axmed Jbouti** ma aha oo keliya inuu had iyo goor igu dhiiri-gelin jiray in aanan ka harin, ka daalin qoraalka buugga ee wuxuu waqti geliyey akhrinta qoraalada buugga ka hor inta aan la daabicin.

Sidoo kale **Anisa Xaaji Muumin**, oo aan la dafiri karin had iyo goor talooyinkeedii wax-ku-oolka ahaa ee ay iigu deeqday, iyadoo weliba u leh khibrad, wax bandanna la soo shaqeysay bulshada Soomaalida ee ku nool Mareykanka, gaar ahaan kuwa ku nool gobalka Minasoota.

Samatar Sooyaan



Qaybta Kowaad

Part One



Waa Astaanta u gaarka maadada Saykolojiga
ama Cilmi-nafsiga

Ψ Waa xarafka koowaad ee alif b'ada
(alif-beetada) Giriigga ee u taagan maadada
cilmi-nafsiga ama ereyga Psch.

Astaanta waa xarafka Giriigga ee **psi**,
waana soo gaabinta maadada syakolojiga



Cutubka Koowaad

Waa Maxay Saykoloji?

Maadada saykolojiyu' ama cilmi-nafsiyada waa aqoon aad u ballaaran, oo aan qoraal gaaban, oo la soo koobay lagu soo ururin karin; waxayna ka koobantahay laamo ama faracyo badan oo kala jaad-jaad ah, mid walba oo ka mid ahna si gooni ah loo barto ama loogu takhasuusi karo. Run ahaantii aad bay u adagtahay qeexida iyo macnaha maadada saykolojiyu iyadoo ay ugu wacantahay baaxada aqoonta cilmi-nafsiyada oo bad dhan oo aad u ballaaran ah; balse la isku dayey in si kooban loo qeexo¹.

In badan oo ka mid ah bulshada goortuu magaca saykoloji soo gaaro dhegahooda, waxay qaadaan dareen sida sas, qaar kalana waxaa markiiba maskaxdooda ku soo booda arrimo la xiriiira dhimirka, isla-hadalka qofka iyo waxyaabo kale oo la mid ah ama u dhow². Waxa kale oo jira cilmi-dhegool aan raad laheyn oo saykolojiga laga faafiyey, oo ay sida badan baahiyeen war-sidayaasha, wargeysyada iyo guud ahaan qalabka warbaahinta oo lagaba yaabee maanta saldhig u ah afkaaraha qaldan ee maadada saykolojiga laga haysto.

Waxa kale oo jira dad badan oo aan runtii si dhab u fahamsaneyn saykoloji waxa uu yahay iyo wuxuu u taaganyahay, oo ay Soomaali badan ka mid tahay, balse aqoonta qaldan ee ku dhex fiday bulshada dhexdeeda u haysta cilmi-nafsiyada inuu ka hadlo maanka iyo nafta habawsan oo qura. Qaar badan oo ka mid ah dadka ku hadla af Soomaaliga waxayba ku doodaan in barashada aqoonta saykolojiga aanay fiicneyn, oo ay qofka ka fogeyneyso diinta³. Yaab!

Qeexid hufan si looga bixiyo saykolojiga waxaa la oran karaa waa maado ka kooban laba macne oo is barkan ama waxaa loo qeexi karaa laba siyaabood oo is-barbar socda oo kala ah: "Sayakolojigu waa maado saynis ah (cilmi ku dhisan), tix-raacda qawaaniinta iyo sharciyada

sayniska sida maadooyinka bayolajiga, fisikiska, kimisteriga oo kale si la mid ah iyo qeexida labaad oo ah hirgelinta iyo adeegsiga qaawaaniinta iyo sharciyada saykolojiga, iyadoo loo adeegsanayo dhammaan machadyada iyo maadooyinka kale oo ay ka mid yihiin ganacsiga (business), waxbarashada (education), dugsiyada (schools) warshadaha (industry), xiriirka shakhsiyadeed (personnal relationship), ciidanka ama milateriga iyo booliska (military & police) iyo daweynta hadalka⁴ (therapy)

Waxa kale oo loo qeexi karaa cilmi-nafsiga ama saykolojiga: "Aqoonta barashada hab-dhaqanka bina-aadanka iyo xayawaanka, iyadoo la adeegsanayo aqoonta sayniska." Saykolojistayaashu waxay bartaan xiriirka ka dhaxeeya shaqada maskaxda iyo hab-dhaqanka iyo xiriirka ka dhaxeeya deggaanka (bay'adda) iyo hab-dhaqanka (dabeecada) noolaha⁵.

Waxaa jira maadooyin badan oo saynis ah sida kimisteriga, bayolajiga, soosiyooolajiga (Sociology), fisikiska, oo mid walba oo ka mid ah maadooyinkaas wuxuu ku taqasuusay, oo uu si gaar ah uga hadlaa, u tifatiraa walax gooni ah. Kaba soo qaad maadada fisikiska (physics) waxay ka hadashaa qawaaniinta iyo sharciyada iyo dhismaha adduunka. Fisikisku wuxuu tifatiraa walaxda ugu yar ee sheyga ahna atam (atom), borotoono (brotons) iyo niyutaron (neutrons).

Sidaa si la mid ah maadada saykolojigu waa maado saynis ah, waxayna ku saabsantahay, oo si gaar ah uga hadashaa shakhsiyada qofka (personality), xasuusta (memory), barashada (learning), korritaanka iyo horumarka qofka (developmental psychology), dareenka (emotion), dabeecada iyo hab-dhaqanka qofka (behaviourism) iyo waxyaabo kale oo aad u tira badan, taas oo keentay in saykolojigu noqdo maado ka kooban laamo badan oo kala duwan.

Dad badan oo ka mid ah bulsha weynta baa qaarkood qaba aqoonta saykolojigu inay tahay khuraafaad aan wax badan sheegeyn, iyagoo ku dooda in maadada cilmi-nafsiga ay ka hadasho aqoon guud ee uu qofka caadiga ah ee bina-aadanka ah uu fahmi karo. Laakiin arrintaas waxba kama jiraan; waana mid laga soo gudbay xilligii gudcurka oo la ictiqaadsanaa waxyaabo badan ee aan waqtigaas si cilmiyeeysan loo cadeyn karin.

Intaas waxaa dheer maadada cilmi-nafsiga waxaa sal u ah cilmiga sayniska; waxayna buuxineysaa dhammaan sharuudaha salka u ah sayniska. Aqoonta saykolojigu waxay ku saleysantahay sharruudaha sayniska gunta u ah oo ay ka midyihiin tijaabin (jaribaad), cabbiraad iyo cadeyn (empirical) (i tus, i taabsii) ee ma aha maado lagu cabbiro garaad

iyo caqli guud. Waa maado ku shaqeyso hab iyo nidaam deggan oo la raaco (systematic) iyo cabbiraad cilmiyeysan⁶ (measurement)

Aqoonta saykolojigu (Psychology) ama cilmi-nafsigu waa aqoon d'a yar⁷, marka la bar-bar dhigo maadooyinka kale ee sayniska qaarkood. Asal ahaan waxay aqoonta Saykolojiga ka soo farcantay isugeynta ama isutagga qaar ka mid ah maadooyinka sayniska, gaar ahaan maadooyinka caafimaadka ama daawada (Medicine), bayolojiga (biology) iyo aqoonta falsafada (Philosophy). Maadada saykolojigu waxay hana-qaaday ugu dhawaan boqol iyo kontonkii sano⁸ ee la soo dhaafay, waxayna noqotay aqoon ama maado ku saleysan sayniska ee loo adeegsado caafimaadka (Health Science), waxbarashada (Education), sharciga iyo qawaaniinta (Forensic psychology) iyo guud ahaan hawlaha shaqada iyo ganacsiga. Waxa kale oo jira in cilmi-nafsiga loo adeegsado maadooyin kale oo tira badan.

Saykolojigu, sida maadooyinka kale, tusaale ahaan cilmiga xiddigiska ama falaga (Astrology) waxay soo martay heerar kala duwan oo lagu cadeynayo in Saykolojigu yahay cilmi ama aqoon ku saleysan saynis, kana fog dhalanteed iyo khuraafaad, sida dad badan ay rumeysnaayeen horaantii soo ifbixii maadada cilmi-nafsiga.

Haddaba, aqoonyahanada ku takhasuusay aqoonta Saykolojiga (Saykolojistayaal), si ay u cadeeyaan in cilmi-nafsigu (Saykolojigu) aqoon ku dhisan yahay cilmiga sayniska, waxay sameeyeen cilmi-baaris (Research), u-kuur-gal ama u dhaaba-gal cilmi ku saleysan (Observation), ka dibna waxay soo bandhigeen warbixino lagu kalsoonyahay, oo ka hadlaya dabeecada iyo hab dhaqanka noolaha (Organisms Behave), khibrada iyo xiska noolaha (Consciousness), dareenka (Emotion) iyo fikirka noolaha, waxayna saykolojistayaashu warbixintoodaas ku beeniyeen fikrado qaldanaa oo laga haystay dabeecadaha iyo hab dhaqanka noolaha, taasoo waayahii hore ku saleysneyd u-kuur-gal aan cilmiyeysneyn, laguna kalsooneyn, maangaabnimo iyo fikrado mala-awaal ahaa oo ay dadku aamisaanaayeen xilliyadii hore, ha yeeshee, aan saynis ahaan loo cadeyn in fikradahaas dhab ahaayeen iyo in kale.

Haddaba dadka ku taqasuusay cilmiga saykolojiga waxay ku qeexaan: "Saykoloji waa aqoonta barashada habka ay maskaxdu u shaqeyso, wax u gorfeyso, waxna u kala shaandheyso iyo barashada hab dhaqanka ama dabeecada noolaha." Qeexid kale waxay noqon kartaa "Saykoloji waa barashada nafta iyo hab-dhaqanka ama dabeecadaha noolaha." Baarista ku saleysan aqoonta saykolojiga waxay ujeedadeedu tahay in la fahmo, lana garto, oo weliba la macneeyo fikirka, dareenka iyo dabeecada noolaha.

Qofka barta saykoolojiga ama cilmi-nafsiga, waxaa loo yaqaanaa “Saykoolajiste” ama “cilmi-nafsi yaqaan.” Haddaba qofka ku takhasuusa saykoolojiga wuxuu wax ka ogaadaa maadooyinka la xiriira saykoolojiga, oo ay ka mid yihiin bayolojiga, Falsafada, dawada ama caafimaadka (medical), barashada xididdada maskaxda iyo wada shaqeyntooda (neurogoly), aqoonta dhaxalka (genetics) iyo kuwa kale oo badan, iyadoo hadba ku xiran qaybta ama laanta uu qofka ku takhasuusayo maadada saykolojiga.

Saykolojigu waxaa loo adeegsadaa qiimeynta iyo daweynta cilladaha (disorders) maskaxda haleela. Sidoo kale waxaa loo adeegsadaa maadada cilmi-nafsiga maadooyin ama waxyaabo kala duwan oo quseeya dhaqdhaqaaqa nolosha iyo dhaqanka iyo dabeecada aadamiga. Intooda badan dadka barta aqoonta saykolojiga waxay qabtaan shaqooyin ku lug leh daryeelka, la talinta, daweynta sida qofka oo noqda talo-bixiye (counselor) ama hannuuniye, si uu qofka ugu hago ama ugu toosiyo qofka daryeelka u baahan hillinka toosan ama inuu siiyo talo iyo waano bogsiisa ama daweysa qof bukaan ah. Sidaas oo kale, inuu hadal ku daweeyo (therapy) qof bukaan ah si uu dabeecadiisa ama hab dhaqankiisa iyo hab-fikirkiisa wax uga beddelo.

Tusaale ahaan, saykolojiiste ka shaqeeya dugsiyadda (iskuulada) oo ardayda iyo waalidkaba siiya talooyin ama saykolojiiste isbitaalada ama xarumaha lagu xannaaneeyo dadka waaweyn ka shaqeeya ee talooyin iyo warbixin siiya dadka ku xareysan isbitalka ama rugta dadka lagu xannaaneeyo. In kale oo ka mid ah dadka ku taqasuusa saykolojiga shaqadoodu waxay tahay iyagoo sameeya cilmi baaris kala duduwan, lana xiriirta habka ay maskaxda u shaqeyso, dabeecadaha iyo dhaqanka aadamiga iyo xayawaanka, laakiinse saykolojiistayaashu waxay u badan yihiin dad ka shaqeeya jaamacadaha iyo machadyada lagu sameeyo cilmi-baarista. Waxa kale oo ay noqdaan barrayaal ama macallimiin wax ka dhiga jaamacadaha, kulliyadaha iyo machadyada.

Kala Baro Sikiyaateri (Psychiatry) & Saykoloji (Psychology)

Dad badan oo ay Soomaaliduba ka midtahay waxay isku qaldaan saykoloji (Psychology) iyo sikiyaateri (Psychiatry). Waa laba maado oo kala jaad ah; waxayna ku kala gedisanyihiin:

Siykiyaateri (Psychiatry) waa qayb ka mid ah caafimaadka, waana barashada cudurrada ku dhaca maskaxda. Si qofka u barto cudurrada dhimirka ama cudurada ku dhaca maskaxda waa inuu marka hore noqdaa takhtar (medical doctor), ka dibna uu ku takhasuusaa, oo uu si gaar ah u barto cudurrada dhimirka kolkaas ayuu qofka noqonayaa sikiyaatarist (psychiatrist). Dhakhtarka cudurrada dhimirka wuxuu u qori karaa bukaanka dawo (prescription), laakiin saykolojiistaha ma laha awood uu dawo ama daawooyin ugu qoro qofka bukaanka ah.

Hase ahaatee, Ameerika waxaa jira laba gobol oo u oggolaanaya qofka saykolojiistaha ah, weliba “**clinical psychologists**,” inay bukaanka u qori karaan dawo. Labada gobol waxay kal ayihiin New Mexico iyo Louisiana. Inta badan, guud ahaan dalalka adduunka waxaa dawada qori kara takhtarka oo keliya. Dhanka kale, saykolojigu (psychology) waa barashada dabeecada, hab-dhaqanka, xasuusta, dareenka iwm. Qofka saykolojiistaha ah ma laha khibrad, mana baran aqoon dhakhtarnimo; hase ahaatee, saykolojiistaha takhasuskiisu yahay cilladaha ama xanuunada ku dhaca dareenka, maskaxda iyo dabeecada noolaha ee loo yaqaan “Clinical psychologist,” waxay furan karaan goob ay ku qaabilaan bukaanka si ay ugu daweeayaan ama talo u siiyaan. Sidaas awgeed, sikiyaateri (barashada cudurada dhimirka ku dhaca) wax shaqo ah kuma laha saykoloji, waana laba maado oo kala duwan.

Cutubka Labaad

Sooyaalka iyo Asalka Maadada Saykolojiga

Hab ka mid ah sida ugu fudud ee loo baran karo sooyaalka aqoonta saykolojiga ama cilmi-nafsiga waxay tahay iyadoo la barto heerarka aragtiyadii (afkaarihii) taxanaha ahaa (**school of thought**) iyo aragtiyada casriga ah ee xilligan casriga ah saykoljiga sal u ah. Waxa kale oo lagamamaarmaan ah in wax laga ogaado aqoonyahanadii hore iyo kuwa casriga ah ee fikradahaas gunta u dhigay. Haddaba fikir walba ama aragti walba oo sharaxaad ka bixineysa maadada cilmi nafsiga waxay salka ku haysaa aragti kale oo horay u soo jirtay ilaa la daah-furay saykolojiga casriga ah ee xilligan aan joogno la adeegsado.

Si wax looga ogaado taariikhdii hore ee qadiimka aheyd waxay dadka sooyaalka barta islamarkaasna baara dhaqamada dadkii hore iyo agabkii ay adeegsan jireen (Arcahelogist), waxay haleen waxyaabo cadeynaya in bina-aadanku weligiis uu ku hanweynaa, oo weliba halgan ugu jiray inuu wax ka ogaado xiriirka ka dhaxeeya maskaxda (brain) qofka iyo hab-dhaqanka (behavior) qofka¹. Aqooyahano baaris ku sameeyey qabuurihii hore, si taariikhdii hore wax looga ogaado, gaar ahaan taariikhda la xiriirta cudurrada dhimirka iyo sidii loola tacaali jiray sebenadii hore ama habkii loo daweyn jiray waayadii hore, waxay ka haleen qabriyadii ay baareen qolfoofta meydad madaxyadooda la dalooliyey², taasoo loo macneeyey xilliyadii hore habkii ay dadkii hore u daweyn jireen cudurrada ku dhaca maskaxda.

Inta aan uu daadegin qaybaha cutubkan waxaan akhristaha ka codsanayaa inuu arrinta aan soo xusay bar-bar dhigo habka ay xilligan casriga ah dadka Soomaalida u daweyyaan, ulana dhaqmaan dadka qaba cudurrada dhimirka ama ay maskaxda wax uga dhimanyihiin. Bukaanka ka buka maskaxda ee ku nool goob ka mid ah Soomaaliya xilligan

casriga ah warkiisaba daa, waayo waxaa loola dhaqmaan si ka baxsan bina-aadanimada. Qaar badan oo ka mid ah Soomaalida qaxootiga ku ah qurbaha waxaa inta badan lagala cararaa dhakhtarka, iyadoo loo haysto in la siinayo dawo qofka aammusisa ama bukaanka u diida hadalka iyo fir-fircoonida nolol maalmeedka, waxaana loogu yeeraa qofka wuxuu noqonayaa “caag,” ama magacyo kale oo tira badan. Xasuusnow ujeeddada ay dadkii hore qofka madax u daloollin jireen waxay aheyd in ay jinniga ku jira maskaxda qofka bukaanka ah ka saaraan, si uu caafimaad u helo, si la mid ah sida ay maanta Soomaalida u garaacaan bukaan xanuunsan si jinka looga saaro³.

Haddaba, iyadoo si kooban loo anbaqaadayo sooyaalkii hore ee saykololjiga, waxaa la oran karaa filasoofiyiintii hore ee Giriigga, Hindiya iyo Shiinaha ayaa ka mid ahaa kuwii ugu horeeyey ee bilaabay weyddiimo iyo aragtiyo ku saabsan xiriirka ka dhaxeyn kara nafta iyo maskaxda qofka aadanaha⁴. Filasoofiyiintii hore ee Giriigga waxay iyaga aad uga doodeen xiriirka ka dhaxeeya nafta maskaxda iyo firkirka iyo dabeecada.

Soo If-bixii Saykoloji Cilmi ku Dhisn

Bishii Diseembar 1879 waxaa qol is-dhex daadsan oo ku yaala dabaqa saddexaad ee Jaamacada Leipzig ee dalka Jarmalka ku taala lagu sameeyey qalabkii ugu horeeyey ee si cilmiyeysan loogu jiribay tijaabooyin ku saabsan maadada Saykolojiga⁵. Tijaabadan waxaa markii ugu horeysay sameeyey Barfasor **Wilhelm Wundt**. Wuxuu abuuray mashiin uu ku cabbirayo walxaha ugu yaryar, uguna dhaqsaha badan ee maskaxda aadamiga laga helo. Ka-qayb-qaatayaashii tijaabada waxaa laga codsaday marka ay maqlaan shanqarta ama codka kubbad ku dhacda gidaarka in ay riixaan badhan, si loo cabbiro amminta ay qaadaneyso masaafada u dhaxeysa shanqarta kubbadada iyo riixida badhanka. Tijaabadani waxaa inta badan loo aqoonsanyahay tijaabadii ugu horeysay oo Saykoloji ah ee lagu fuliyo shaybaar⁶.

Halkaas waxaa ka soo unkumay laamo iyo faracyo saldhig u noqon doona bilowga saykoloji ama cilmi-nafsi lagu saleeyey aqoonta sayniska, waxaana ka mid ahaa aragtida **Structuralism**, oo uu aasaasay **Edwar Titchener** oo u dhashay Ameerika, ahaana arday hoos taga Wilhelm Wundt, oo ahaa aabbihii dhidibada u taagay saykoloji ku saleysan cilmi ama aqoon. Waxay fikradani ka hadleysaa qaab dhismeedka maskaxda iyo curiyayaasha ay ka koobantahay iyo shaqada guud ee maskaxda.

Inta badan qofka loo arko inuu xididdada u aasay tijaabadii ugu horeysay ee quseysa maadada cilmi-nafsiga wuxuu ahaa ninkii la oran jiray Wilhelm Wundt (1832-1920)⁷. Xirfad ahaan Wundt ma baran maadada saykolojiga, mana jirin xilligaas wax la yiraahdo “saykolojiste”; wuxuuse doonayey in maadada cilmi-nafsiga uu sayniseeyo, gun looga dhigo sayniska. Mid ka mid ah ardaydii uu Wundt barraha u ahaa Edward Titchener, oo asna shaybaar ka furay jaamacada *Cornell University* oo ku taala New York, si uu baaris cilmiyeeysan ugu sameeyo xiska ama maskaxda aan dahsooneyn (conscious mind).

Wuxuu tusaale ahaan Titchener rumeysnaa in Tusaha kala-galka curiyayaasha kimisteriga (Periodic Table) ay noo muujiyaan ama inna tusayaan in wax walba ama shey kasta ay jir ahaan (physical) ka sameysanyihiin curiyayaal kiimika ah, sidaas oo kale bay maskaxda bina-aadankana la mid tahay. Wuxuu rabay inuu ogaado qaabka dhismaha maskaxda, waxaana aragtidan loogu magac daray **Structuralism** (istarakjaralism). Sidee haddaba, iyadoo xilligaas farsamada casriga ah gabaabsi iska aheyd loogu sameyn karay baaris cilmiyeeysan maskaxda?

Titchener wuxuu dadka ka codsaday inay u sheegaan ama ku soo wargeliyaan sida ay dadka dareemayaan iyo fikirkooda marka ay waxyaabaha qaarkood qabtaan, tusaale ahaan hadduu qofka cuno tufaax⁸ ama uu ka fekero waxyaabo kale inay ku soo wargliyaan dareenkooda. Habkan loo baaro qaabka iyo shaqada maskaxda, oo dadka la weydiistay inay dareenkooda eegaan, ka dibna ay soo sheegaan khibrada ay darenkooda waxaa loo yaqaanaa **introspection**

Waa ay adagtahay, oo weliba suurtagal ma aha in maskaxda qofka loo kuur-galo ama loo dhaaba-galo (observe); sidaas darteed “**introspection,**” waxaa loola jeedaa qofka inuu naftiisa ka baaraandego ama u kuur-galo, dabadeena uu soo tebiyo dareenkiisa⁹. Xataa xilligan casriga ah waxay saykolojiistayaashu adeegsadaan Soo-tebin (introspection), tusaale ahaan saykolojiistayaasha ama cilmi-baarayaasha doonaya inay baaraan riyada qofka waxay dadka ka codsadaan inay naftooda ama riyadooda ama maskaxdooda u kuur-galaan, oo la socdaan waxa ka socda, ka dibna ay soo tebiyaan. Dhab ahaantii habka cilmi-baarista ee loo yaqaan “introspection” waa hab sabool ah, oo hooseeya marka ay tahay cilmi-baarista. Bal ka warama haddii maadooyinka kale ee cilmiga iyagana sidaas oo kale loo baari lahaa ama loo adeegsan lahaa?

Gestalt Psychology (Jashtalt Saykoloji)

Waxaa dabadeed soo if-baxay saynisyahano kale ee ku doodaya cilmi-baarista lagu sameynayo maadada cilmi-nafsiga ay ku habboontahay in la fahmo guud ahaan qaybaha ay maskaxda oo dhan ka koobantahay halka la eegayo ama la baarayo qayb gaar ah sida qaybta “Structuralism ama Introspection.” Aragtidan cusub waxaa loogu magac daray Gestalt Psychology¹⁰.

Ereyga “Gestalt” waa erey Jarmal ah, mana jiro erey u dhigma oo af-ingiriis ah ama af-Soomaali ah ee loo turjumi karo, laakiinse waxaa fudud in sharaxaad kooban laga bixiyo. Saykolojiga Jeshtalt wuxuu leeyahay hal-ku-dheg iyo qawaaniin la tix raaco. Hal-ku-dhegga iyo qawaaniinta Gestalt psychology waxay oranaysa: “Wadarta qaybaha ay walaxi ka koobtahay waxaa ka weyn isugeynta guud ee walaxdaas” (*the whole is greater than the sum of the parts*). Jestalta Saykoloji waxaa sutida u hayey **Max Wertheimer** (1880-1943).

Haddii ereyga “Gestalt” la macneeyo waxaa loola jeedaa “Qaab,” laakiin saykoloji ahaan waxaa ereygaas macne ahaan loola jeedaa: “xiriirka ka dhaxeeya dhammaan qaybaha ay walaxi ka koobantahay.” Jestalt (Gestalt) Saykoloji wuxuu ku saabsanyahay, oo uu iftiiminayaa qawaaniinta la xiriirta sida bina-aadamka ay adduunka u arkaan iyo sida ay maskaxda u turjumato warbixinta kaga timaada dibada. Waxaan tusaale u soo qadan karnaa **Phi Phenomenon**. Haddii humaag iskuwada mid ah la soo bandhigo (sida tusaale ahaan humaaga shaleemada ama filimka), oo uu midba mid kale uu u dhaxeeyo il-biriqsi oo keliya mudada uu muuqanayo humaagaas, maskaxda bina-aadanka humaagaas ay daawatay uma turjumeyso humaag ama sawiro kala duwan oo kala gaar gaar ah, oo mid walba mar qura soo baxay ama mar qur muuqday, laakiin waxay maskaxda u qaadaneysaa ama u macneysaneysaa waxaas oo dhan hal humaag ama hal sawir oo keliya, oo weliba dhaq-dhaqaaq samaynaya ama socsocda; waa sababta keentay in humaaga filimka uu dhaqdhaqaaqayo, oo aan u daawano aflaanta. Dhaqaaqaas noo muuqda waxaa abuuray maskaxda¹¹.

Habka Shaqada Maskaxda (Functionalism)

Halka ay Wundt, Titchener iyo Wertheimer ay ku mashaquulsanaayeen qaabeynta iyo xasilinta maadada cusub ee Saykolojiga, waxaa isna fikir cusub ama aragti cusub soo bandhigay barfasoor Mareykan ah oo la oran jiray William James (1842-1910). Barfasoor James wuxuu barre ka ahaa jaamacada Harvard University, wuxuuna soo saaray buug saykoloji ah ee uu ugu magac daray "Principles of Psychology"

William James (Wilyam Jaamis) wuxuu ka soo hor jeestay fikradii aheyd "Structuralism." Wuxuu William ku dooday ujeedada saykolojigu ma aha in la ogaado ama la barto qaabka maskaxda ee ujeedaddu waxay tahay in wax laga barto habka ay maskaxda u shaqeeyneyso. In wax laga ogaado sida barashada (learning), fekerka (thoughts), xasuusta (memory) iwm. Maadaama aragtida Jaamis ay salka ku haysay shaqada maskaxda, waxaa fikradan loo baxshay "**Functionalism**"

Saykolojiga Casriga ah

Waxaa la oran karaa saykolojiga casriga ah wuxuu la bilowday fikradii uu soo dherin-dheriyey **Sigmund Freud** (1856-1939). Freud wuxuu ahaa takhtar ka shaqeeya isbitaalka, kuna takhasuusay cudurrada ku dhaca dhimirka (Psychiatrist). Freud wuxuu abuuray fikrad ka hadlaysa maskaxda-dahsoon¹² (**Unconscious mind**) ama xiska dahsoon (maskaxda/xiska uusan qofka maamulin), isagoo ka faa'iideysanaya waxyaabihii ay u sheegeen bukaanadii uu daweyn jiray.

Ka dibna wuxuu bilaabay Sigmund inuu rumeysto ama naftiisa uu ka dhaadhiciyo dabeecada ama hab-dhaqanka bina-aadanka waxaa u sabab ah waxyaabo ka qorsoona naftiisa, oo aanay ogeyn ee uu horay u soo maray ama dhibaato uu horay u soo maray, hase ahaatee, uu naftiisa ka daboolay ama uu naftiisa ku dafiray, kuna aasan maskaxda (xiska) dahsoon (unconscious mind). Wuxuu gunta u dhigay aragtida la yiraahdo "**Psychoanalytic Theory.**" Waxa kale ee uu Freud abuuray habab iyo farsamooyin lagu daweyo bukaanka, iyadoo la soo bandhigayo, lana soo faagayo waxyaabaha ku xaseysan ama ku duugan hulalka maskaxda dahsoon (unconscious mind), oo dibada la soo dhigayo si loo caawiyo ama loo daweyo qofk bukaanka ah¹³. Aragtidan waxaa la yiraahdaa "**Psychoanalysis**"

Habka uu Sigmund Freud u daweyn jiray bukaanka, meelo badan oo adduunka ka mid ah baa weli xilligan casriga ah la adeegsadaa ama la isticmaalaa, gaar ahaan Yurub iyo Ameerika. Saykoloji ahaan (nafsad ahaan) bukaanka u baahan in la caawiyo wuxuu dul seexanayaa kursi (kursi-jiif) weyn, ka dibna qofka bukaanka ah si furan ayuu uga hadlayaa, uguna sheekeynayaa naftiisa iyo dhibtaada uu tirsanayo ama dhibaataada haysata.

Xataa wuxuu qofka bukaanka ah ka hadlayaa wixii uu ku riyooday.

Intaa dabadeed, dhakhtar Freud wuxuu macneynayaa ama turjumayaa hadaladii iyo dhibtii uu qofka bukaanka ah u sheegay, isagoo baadiggoobaya waxyaabo u horseedi kara turxaann bixinta dhibaataada uu bukaanku ka sheeganayo. Waxaa malaha la oran karaa aragtidii uu soo bandhigay Sigmund Freud ee aheyd “Psychoanalytic Theory,” waa aragtidii ugu horeysay ee casri ah ee saykoloji ku saleysan, welina maanta jirta, inkastoo aysan aheyn aragti saameyn u leh sidii xilligii ay soo baxday oo kale, kuna beegan boqol sano ka hor iyo ka badan:

Aragtida Freud ee “**Psychoanalytic Theory**,” waxay qeexaysaa, oo ay ku saleysantahay in hab-dhaqanka qofka ay sal u tahay, oo ay u sabab tahay waxyaabo ay ka mid yihiin; dareen la cadaadiyey, dhibaato la soo maray, gaar ahaan waqtigii carruurnimada, oo aanu qofka jecleyn inuu ka hadlo, taaso horseeda inuu qofka dafirayo ama inkirayo xanuunkii ama dhibtii uu soo maray, sababta oo ah qofka oo aan doneyn inuu la tacaalo ama food-saaro dhibaatooyinkaas. Dhibaatooyinkaas uu qofka dafirayo waxay ku keydsanyihiin ama ku duuganyihiin maskaxda dahsoon (Unconscious mind); sidaas awgeed, hadba hab dhaqanka qofka (dabeecadda) waxaa sal u ah sababahaas la soo sheegay¹⁴.

Hab-dhaqanka (Behaviorism)

Horraantii qarnigii labaatanaad iyadoo ay weli kaltanka aragtiyada kala duwan ee aqoonta cilmi-nafsiga ay weli ugu gacan sareysa aragtidii Sigmund Freud ayaa waxaa soo baxay nin dhallin yar oo magaciisu ahaa **John B. Watson** (1878-1958), kaasoo derajada Ph.D ee ugu sareysa waxbarashada ka soo qaatay jaamacada University of Chicago. Watson wuxuu rumaysnaa aragti lid ku ah Sigmund Freud ee ku saabsan hab-dhaqanka noolaha.

Wuxuu rurmeysnaa in saykolojiga ama cilmi-nafsiga la sheegaa gebigiisaba inuu yahay ama ku saabsanyahay barashada hab-dhaqanka noolaha, oo aan waqti badan lagu lumin cilmi-baarista lagu hayo maskaxda iyo nafta. Maadaama ay adagtahay in maskaxda la baaro, ayna tahay walax aan muuqan, misna Watson waxay la aheyd in cilmi-baaris lagu sameeyo hab-dhaqanka (behaviorism). Aragtida cusub ee uu Watson la soo shir-tegay waxaa loo yaqaanay "**Behaviorism.**" Wuxuu ku gacan-sayray aragtida oroneysa hab-dhaqanka bina-aadamka waxaa saameyn ku leh dhaq-dhaqaaqa maskaxda dahsoon (unconscious mind); wuxuuna Watson ku dooday hab-dhaqanka bina-aadanka waxaa saameyn ku leh khibrada iyo wixii uu noolaha u soo joogay intuu jiray.

Tijaabo caan ah ee uu Watson ku sameeyey wiil yar ee la oran jiray **Little Albert**¹⁵, inkastoo xilligan casriga ah marnaba aanay suurtal noqon karin in qof bina-aadam ah, weliba carruur ah, lagu sameeyo tijaabo. Waxay tijaabadu leedahay qawaaniin la raaco iyo sharuuco u baahan qofka inuu buuxiyo ka hor inta aan la sameyn wax tijaabo ah.

Watson wuxuu tijaabo ahaan u cadeeyey in wiilka yar uu baranayo cabsida ama baqdinta (Fiiri cutubka 8aad ee Barashada). Wuxuu wiilka yar, oo kow iyo toban bilood jir ah, u soo bandhigay ama tusay doolli ama jiir cad, islama ahaantaasna (wiilkii oo weli ku mashquulsan jiirka) ayaa la maqashiiyey cod weyn oo argaggax geliyey ilmaihii yaraa, taasoo keentay in ilmihii uu cabsado oo weliba oohin afka furto.

Tijaabadaas la soo koobay, wuxuu Watson ku muujiyey in wiilkaas yar baranayo cabsida ama uu khibrad u yeelanayo baqdinta. Tani waxay ku abuurtay Little Albeert in mar walba ee uu arko jiir cad ama doolli cad uu dareemo cabsi ama baqdin, isagoo aan maqal wax cod ah ama qaylo ah (Xasuusnow: markii hore goortuu jiirka arko waxaa Little Albeert la maqashiinayey cod weyn oo cabsi ku beeray naftiisa).

Saynisyahan kale oo aad ugu caanbaxay aragtida hab-dhaqanka (behaviorism) wuxuu ahaa B.F. Skinner (1904-1990). Skinner wuxuu tijaabo ahaan u adeegsaday shinbirta qoolleeyda, wuxuuna shibirtaas ku habsan jiray ama ku hayn jiray qafis, halkaas oo uu ku cabbiri jiray, u kuur-geli jiray isbeddelada ku dhaca hab-dhaqanka shinbiraha. Wuxuu Skinner rumeynaa in cilmi-baarista saykolojiga gun looga dhigo barashada hab-dhaqanka (dabeecada) noolaha, iyadoo hab cilmiyeysan loo marayo sida cabbiraada, u dhaaba-galka¹⁶. Wuxuu sii ballaariyey aragtidaas, isagoo ku kordhiyey Xoojin am Dhiirigelin (Reinforcement).

Xilligan casriga ah ma jirto aragti ama maado gaar ah oo ay saykolojiyaasha si gaar ah u raacaan. Mar kasta waxaa wax laga eegaa

xaglo kala duwan ama meelo kala duwan. Tusaale ahaan, marka la eegayo dabeecada (behaviorism) waxaa la socda oo la eegaa hab fikirka aragtida bayoloji ahaan (maskaxda, hormoonada, deggaanka ama bay'adda iyo waxyaabo kale oo badan) iyo aragtiyada kale ee kala duwan iyagana waxay ka qabaan.

Laan ka mid ah cilmi-nafsiga ee aad u caan ah waa laanta ama faraca loo yaqaano **Cognitive Psychology**. Waa laan casri ah oo ka mid ah sayooljiga. Ereyga "Cognition," wuxuu ka koobanyahay macnayaal badan oo isa-surana, kuna saabsan hawlaha maskaxda. "Cognition: waa barashada, xasuusta, xallinta dhibaatooyinka, aragti iyo turjumaad ka bixinta walxaha ay ishu qabato (**perception**) iyo shaqooyinka kale ee maskaxda ka socda si uu qofku u fahmo ama u garto adduunka ku xaydaaman naftiisa.

Cutubka Saddexaad

Saykolojiga Bina-aadanimada (Humanistic psychology)

Xilligan casriga ah waxaa jira aragtiyo ama faracyo badan oo kala duwan ee ku saabsan aqoonta saykolojiga. Dabcan waa aragtiyo ku fadhiya sayniska casriga ah ee waqtigan xaadirka ee la joogo. Ma jirto aragti wada sax ah ama wada qaldan, mid walbana waxay leedahay waxyaabo daciif ka dhigaya iyo waxyaabo ay ku wanaagsantahay, oo kor u qaadaya tayadeeda.

Aragtidan **Humanistic psychology**¹ oo ay qabaan aqoonyahano ay ka mid ahaayeen **Abraham Maslow** iyo **Carl Rogers** waxay ku salaysantahay shakhsiyada qofka bina-aadamka ah, xulashadiisa ama doorashadiisa iyo inuu iskii u madax-bannaanyahay. Lid waxay aragtidan ku tahay, ahna sababta keentay in la abuurro laamaha kale ee cilmi-nafsiga, oo waqti badan geliyey baaris ay ku sameeyeen dhinaca taban (negative) ama aan fiicneyn ee aadamiga. Qaar badan oo ka mid aragtiyada kala duwan ee saykolojigu waxay ka hadlaan cilladaha kala gedisan ee ku dhaca maskaxda bina-aadamka iyo hab-dhaqanka aadanaha. Hase ahaatee, aragtida Maslow waxay ka hadlaysaa dhinaca fiican ee aadamiga. Maslow wuxuu baaris ku sameeyey qaar ka mid ah dadka nolosha ka gaaray horumar la taaban karo, halkii uu baaris ku sameyn lahaa xanuunada maskaxda ku dhaca. Wuxuu ku dooday Maslow saykolojiga ama cilmi-nafsiga inuu yahay dhinaca wanaagsan ee aadanaha.

Laakiin fikradan Humanistic psychology “**Bina-aadanimada**” waxay qabtaa in qofka bina-aadamka ah uu inta badan isaga doortay ama mas’uul ka yahay habka uu u dhaqmayo, una fekerayo iyo dabeecadiisa, iyadoo ay sal u tahay dareenka, diinta, caqliga iyo maskaxda qofka². Tusaale ahaan, qofka ku taqasuusay cilmi-nafsiga bina-aadanimada

(Humanistic psychologist) waxaa laga yaabaa inuu ku macneeyo qofka xir-xiran ee aan dadka dhexgelin, oo aan xiriir la laheyn dad badan, inuu naftiisa ku qanciyo in uusan u baahneyn dad badan balse uu leeyahay saaxiibo yar oo kooban, oo ku filan. Halka ay saykolojistayaasha kale qofkaas oo kale ay ku sharxaan hab ka duwan siduu ku sheegay qofka ku takhasuusay cimi-nafsiga Bina-aadanimada. Saykolojiga ku saleysan bina-aadanimada ma aha aragti si fudud loogu tijaabin karo habka aqoonta sayniska.

Aragtidan waxay qabtaa dabiiciyan dadka bina-aadamka ah inaysan xumeyn, oo ay yihiin dad fiican³.

Mid ka mid ah sababta keentay in la abuuro ama loo goggol-xaaro aragtida bina-aadanimada waxay aheyd in dhammaan fikradihii ka horeeyey ama aragtiyadii ka horeeyey sida tusaale ahaan "Aragtida Psychanalytic, Aragtida Behaviourism . . ." asaas looga dhigay afkaaro aan wanaagsaneyn oo ku saleysan dhinaca xun ee bina-aadamka, kana bixiyeen bina-aadanimada aragtiyo tabane ah (negative) oo aan fiicneyn, taas oo loola jeedo inay ka hadleen hal dhinac oo qura, ahna dhinaca aan wanaagsaneyn sida xanuunada maskaxda oo kale.

Sidaas darteed, aragtidan gundhigga waxaa looga dhigay bina-aadanimada waxaa asaas u ah in dadka ama bina-aadaamka sidiisaba ay dabiiciyan wanaag u dhasheen ama wanaag loo abuuray. Madaama ay dabiiciyan u dhasheen wanaag ama fiicnaan, waxay u baahanyihiin inay nolosha horumar ka gaaraan, oo ay halka ugu sareysa ka gaaraan. Aragtidan ma aha mid ku saleysan saynis sida kuwa "Behaviorism" oo kale⁴.

Saykolojiiste **Abraham Maslow**, ahna aqoonyahanka ka danbeeya aragtida bina-aadanimada "humanistic Theory" wuxuu ku doodayaa in dadka ama bina-aadamka waxaa wada ama dhiirigeliya ay tahay inay buuxiyaan ama qanciyaan waxyaabaha qaarkood oo ay naftooda u baahantahay. Sanadkii 1943 wuxuu Maslow soo bandhigay qoraal dunida caan ka noqday ee uu ku muujinayo jaantus ay ku taxanyihiin, iyagoo weliba u qoran, isuguna xig-xiga sida ay qofka bina-aadanka ah ugu kala muhiimsan yihiin waxyaabaha qofka bina-aadamka ah u baahanyahay inuu dhameystiro, si uu dabadeed nolosha uga gaaro halka ugu sareysa ee uu qof nool oo adami ah ka gaari karo.

Aragtida Maslow waxaa lagu muujiyey saddex-xagal, tusaya sida ay u kala horeeyaan talaabooyinka nolosha; balse waxaan halkan hoos ku soo qoray shanta qodob Maslow sal uga dhigay salaanta (jaranjarada) nolosha, isagoo ka soo bilaabay halka hoose oo ah:

5. heerka ugu sareysa nolosha, adeegsanaya awoodda iyo kartida gaarka u ah qofka (Self-actualization needs: to fulfill your unique potential)
4. Qofka u baahan: sharaf, qadarin, si uu u helo aqoonsi, aqbalid (Esteem needs: to achieve and to gain approval and recognition)
3. Qofka u baahan: qoys uu ka tirsanyahay, saaxiibo, kalgaceyl (Belongingness and love needs: to be accepted and belong)
2. Qofka u baahan: Nabadgelyo, ammaan, badbaado (Safety needs: to feel safe, out of danger)
1. Qofka u baahan: cunto, biyo, hooy, galmo (Needs to satisfy hunger, thirst, sex)

1. In marka hore qofka u baahanayahay waxyaabaha asaasiga u ah nolosha aadamiga sida cunto, biyo, hooy, galmo, oo uu marka hore qofka intaas asaasiga ah haystaa.
2. Wuxuu ku xijiyeey qofka inuu u baahanyahay nabadgelyo iyo inuu dareemo ammaan.
3. Qofka inuu u baahanyahay qoys jecel, saaxiibo, dad ama koox uu la jaan-qaado
4. Waxa kale oo qofka u baahanyahay sharaf, xushmad iyo qadarin uu kula dhex noolaado bulshada, si loo aqbalo, islamarkaasna loo aqoonsado
5. Qodobadaas iyo in kale marka la isku daro ayuu qofka gaari karaa halka ugu sareysa ee laga gaari karo nolosha

Maslow oo ka shiidaal-qaadanaya saykolojiistayaal badan oo waqti iyo tamar badan geliyey inay baaraan xanuunada ku dhaca maskaxda bina-aadanka ayaa go'aansaday inuu abuurro aragti ka hadlaysa dhinaca fiican ee aadanaha. Isagoo fikirkaas ka anbaqaadaya wuxuu cilmi-baaris ku sameeyey dad ay ka midyihiin sayntiiste Albert Einstein, marwadii madaxweynihii 32^{aad} ee Mareykanka marwo Eleanor Roosevelt, aheydna haweenay u dooda xuquuqda aadamiga, kana mid aheyd guddiga xuquqda aadamiga ee Qaramada Midoobay, Fredrick Douglass ahaana addoon (slave) ka baxsaday ninkii lahaa, dabadeedna isu rogay halyeey, hoggaamiye u dooda xuquuqda dadka madow ee Mareykanka⁵.

Haddaan soo qaato qodobka ugu hooseeya wuxuu Maslow leeyahay marka qofka gaajoodo ama baahdo ama qofka oon qabto waxaa qasab

ku ah inuu cunto cuno ama biyo cabbo; qofka waxaa dhiirigelinaya (motivate), oo ku qasbaya inuu cunto raadsado waa gaajada ama biyaha.

Sharaxaad Kooban

1. Waxyaabaha Asaasiga Nololsha

Waxaa muhiim ah in la fahmo ujeedada shanta qodob ee Maslow uu soo jeediyey. Si kooban haddii la sharxo ujeedada shanta qodob waxay tahay, oo uu Maslow ku doodayo waxaa jira baahi (needs) asaasi ah oo uu qofka u baahanyahay si uu u noolaado; waxaana baahidaas ka mid ah biyaha, cuntada, hawada . . . dharka, hoygga oo ah gaashaan difaaca qofka. Haddaan la daboolin baahidaas, ugu danbeyn qofka bina-aadanka ah jirkiisa si habboon u ma shaqeynayo.

2. Nabadgelyo iyo dhaqaale

Marka laga soo gudbo baahida asaasiga ah, waxa kale ee uu qofka u baahanyahay inuu helo nabadgelyo. Hadduu qofku nabad waayo taas oo ay ugu wacantahay dagaal ama ay dhacdo dhibaato qoys ama musiibo ay dhacdo waxay saameyn ku yeelanayaa qofka. Intaas waxaa dheer oo uu Maslow ku doodayaa in qofka u baahanayahay lahaansho dhaqaale taasoo u suurtagelineysa lahaanshaha hanti xilliga ay dhacdo shaqo la'aan

3. Jaceyl iyo Hanashada Saaxiib

Marka qofka buuxiyo labada qodob ee hore, haddana waxaa xiga qodobka saddexaad ee ah jaceylka iyo hanashada saaxiibo. Sida ay qabto aragtida Maslow qofka aadamiga ah wuxuu u baahanyahay koox uu ka midyahay oo uu la jaan-qaado islamarkaasna aqbala. Tusaale ahaan waxaa jira kara kooxo badan oo kala duwan sida arday, shaqaale goob ka wada shaqeyna, ciyaaraha iwm

4. Sharaf iyo Xushmad

Dadka bina-aadanka ah oo dhan waxay u baahanyihiin in la sharfo, lana ixtiraamo, in la qiimeeyo. Waxay sharafta ama xushmada qofka muujineysaa in aadanaha u baahanyahay inay dadka kale qiimeeyaan, islamarkaana xushmeeyaan. Dadka qaarkood waxay ka mid noqdaan xirfadaha iyo hiwaayadaha qaarkood si ay u hantaan aqoonsi. Dadka naftooda hoos u dhiga (low self-esteem) ama qaba cuqdada ah inuu

hooseeyo (inferiority complex) waxay inta badan u baahan dadka kale inay xushmeeyaan ama ixtiraamaan.

5. Naftaada U xaqiijiya

Qodobka shanaad ee uu Abraham Maslow ku soo ku soo gunaanaday qoraalkiisii ahaa "A Theory of Human Motivation," waa qodobka "Self-actualization," oo qeexi karo sida Maslow uu u dhigay "In qofka gaaro heerka ugu sareeya ee noloshiisa isagoo isticmaalayo kartidiisa, haybadiisa iyo awoodiisa. In qofku noqdo wuxuu doonayo inuu noqdo, isagoo adeegsanaya kartidiisa iyo heybadiisa.

Aragtida Baayo-saykoloji (Biopsychology)

Aqoonta cilmi-nafsiga waa maado aad u ballaaran, oo ku xiran maadooyin badan oo kala duwan. Weliba saykolojiga casriga ah, wuxuu leeyahay laamo badan oo midba ku saleysan maado gaar ah. Markaa waxaa jirta laan ama aragti ka mid ah maadada cilmi-nafsiga oo ay gundhig u tahay ama ku xiran maadada bayolojiga ee la **yiraahdo Baayo-saykoloji (Biopsychology)** ama sidoo kale loo yaqaano **Neuropsychology**.

Baayosaykoloji waa barashada fekerka iyo ficilka, dabeecada iyo dhaqanka noolaha oo lagu saleeyey oo keliya aqoonta bayolojiga. Taas waxaa loola jeedaa dabeecada ama habka uu u fekerayo qofka ama garashada bina-aadamka waxaa dhici karta inay u sababtahay saameyn kaga timid fir-side (genes), dhecaanka ama hormoonada jirka iyo dhambaal-sidayaasha dareenka maskaxda (Neurotransmitter) iyo dhamaan walxahaas oo la isu geeyey oo dhan.

Qofka ku takhasuusa aqoonta Baayo-saykolojiga (Biopsychologist), tusaale ahaan wuxuu ku qeexayaa shakhsi leh dabeecad fur-furan, oo aan xir-xirneyn inay u sababtahay furfurnaanshaha dabeecada hide-side ama jeenis (genes) uu ka dhaxlay labadii waalid ee dhalay, oo ay weheliso hadba inta ay le'egtahay sida uu hidde-sidahaas u saameeyo dheecaanada maskaxda qaarkood. Baayo-saykolojiga oo ah laan ka mid ah faracyada aqoonta saykolojiga waxay ku socotaa xawlo dheer, waxayna u kordheysaa si dhaqso leh; waxay sayntiistayaasha qaarkood ku andacoonayaan saykolojigu inuu aayatiinka noqon karo farac ka mid bayolojiga⁶.

Asalka Saykolojiga

Asal ahaan xagee Aqoonta Saykolojigu ka soo jeedaa?

Filasooifiyintii hore ee Giriigga waxay aad u xiiseyn jireen, iskuna hawli jireen bal in ay fahmaan habka ay maskaxdu u shaqeyso iyo hababka kala duduwan oo ay saameyn ugu yeelan karto dabecadda iyo hab dhaqanka aadamiga. Waxay rabeen inay ogaadaan ficilka iyo dabecada noolaha iyo qaybta ay maskaxda ka ciyaarto. Asal ahaan ereyga **“Psychology”**, wuxuu ka koobanyahay laba erey oo Giriig ah, oo is-barkan ama is-heysta. Ereyga **“Psyche,”** oo ay macnaheedu tahay: “Maskaxda, garaadka ama caqliga ama nafta” iyo ereyga **“Logos,”** oo ay macnaheedu tahay “barasho.”

Filasoofikii la oran jiray Sokraatis (Socrates) iyo ardaygiisii oo isna la oran jiray Balato (Plato) waxay xiiso weyn u hayeen in ay wax ka ogaadaan xiriirka ka dhaxeeya oogada ama jirka (Body) iyo nafta ama ruuxa (Mind), waxayna labadoodaba qabeen ama rumeysnaayeen in jirka iyo nafta aanay isku xirneen, hase yeeshee, uu ka dhaxeeyo wada-shaqeyn joogta ah⁸. Waxay rumeysnaayeen, kana doodeen weyddiin ah sidee warbixinta soo dhex marta xubnaha kala duwan ee dareenka jirka ay u saameyn kartaa ama u beddeshaa habka ay maskaxda qofka u shaqeyso?

Waxay qabeen filasoofiyyintii hore qaarkood in naftu ay gooni ka tahay jirka bina-aadamka, sidaa awgeed ay naftu maamusho oogada, iyadoo u sii mareysa maskaxda. Dadka rumeysnaa fikaradan ama aragtidan waxaa loo yaqaanay Dualism⁹. Cilmi-nafsigu wuxuu asal ahaan ka soo askumay maadada falsafada. Qarnigii sagaal iyo tobanaad ayuu Saykolojigu noqday saynis la aqoonsanyahay, ismar ahaantaanna lagu kordhiyey nidaamka cilmi baarista ee ku saleysan sayniska. Sebenadii hore waxyaabihii ay dadka ka doodi jireen, waqtigan xaadirka ah laga doodo, weliba dadka xiiseeya Saykolojiga ama ay is-weyddiin jireen waxaa ka mid ahaa arrimaha hoos ku qoran:

- Dadku ma iyagaa si madax-bannaan u doorta inay u dhaqmaan sidii ay doonaan ama hab dhaqanka dabecadooda? Mise waxaa jira xoogag kale oo awood badan leh ee aan la maamuli karin (la koontarooli karin) oo habeeya ama qaabeeya dabecadda iyo hab dhaqanka aadamiga? Dooddan waxaa loo yaqaanaa: **“Free Will Versus Determination”**¹⁰
- Saameyn intee le’eg ayey dhaxalku (heredity) iyo deggaanku ama bay’adda (environment) ku yeelan karaan kala duwanaanshaha

dadka (Guud ahaan waxaa la isku raacsanyahay in labadabu ay saameyn ku leeyihiin bina-aadamka, balse waxaa lagu kala duwanyahay inta ay le'egtahay saameynta uu mid walba ku leeyahay qofka aadamiga ah). Aragtidan ama fikirkan waxaa iyadana loo yaqaanaa "Nature and Nurture," waxayse si cad u iftiimineysaa, oo ay weliba sharaxaad ka bixineysaa maah-maahda Soomaaliyeed ee oroneysa: "Waano Abuur baa ka horeysay."

- Aragtida "The Mind-Body Problem," waxay is-weyddiineysaa su'aal ah: nafta ama ruuxa ma waxaa sameeya ama soo saara maskaxda? Nafta iyo jirku ma isku xiranyihiin mise waa kala go'anyihiin oo midba iskeed ayey u madax-bannaantahay? Aragtidan waxaa iyadana loo yaqaanaa: The Mind-Body Problem. Filasooftii hore oo uu ka mid ahaa Sokrates iyo ardaygiisii Plato waxay rumeysnaayeen nafsada iyo maskaxda in aysan isku xirneyn, oo ay mid walba goonideed ay tahay; mid walbanna ay tan kale ka madax-bannaantahay. Waxa kale oo Sokrates iyo Plato la wadaagay firirkirkaas filasoofkii Faransiiska ahaa ee Renee Diskartis (Rene' Descartes)

Cutubka Afaraad

Qaybaha guud¹ ee Loo Qaybiyo Saykolojiga (Major Fields of psychology).

Maadada saykolojiga ama cilmi-nafsiga waxay ka koobantahay faracyo² ama laamo kala duduwan, taasoo ku deeqday in laan walba ama qayb walba oo ka mid ah ay ku xirantahay ama la xiriirto maadooyin gaar ah sida maadooyinka ay ka mid yihiin bayolojiga. Guud ahaan maadada cilmi nafsiga waxaa lagu dhigaa laga bilaabo heerka jaamacadaha iyo wixii ka sareeya, balse ilaa iyo imminka ma aha maado si gaar ah loogu qaato dugsiyada sare. Waase suurtagal in dalalka qaarkood maadadaas lagu dhigto dugsiyada sare. Sida badan waxaa faracyada ama laamaha kala duwduwan oo ay maadada cilmi-nafsiga u qaybsanto lagu dhigaa waxbarashada sare, gaar ahaan jaamacadaha.

Waa maado aad iyo aad lagamamaarmaan ugu ah qofka ardayga ah ee dhigta ama ku jira Koleejka (kulliyada) ee isu diyaarinaya inuu u gudbo jaamacad buuxda. Maadada cilmi-nafsigu waxay ka midtahay maadooyinka ugu badan ee ardayga sharuud looga dhigo si uu ugu gudbo maadada uu doonayo inuu ku taqasuuso. Tusaale ahaan waxaad dhigataa Koleej, adigoo hamigaada yahay koleejada markaad dhameyso inaad u gudubto jaamacad, si aad u noqoto bare dugsi ama macallin ardayda wax bara.

Ardayga doonaya inuu bare iskuul noqdo, waxaa qasab ku ah ama lagu xiraa inuu soo qaato maadada saykolojiga; sidoo kale waxaa jira xirfado badan oo u baahan qofka inuu barto ama wax ka ogaado hab-dhaqanka, fikirka aadanaha, sidaas darteed uu u baahanyahay inuu qaato saykoloji. Sida badan waxay ardayda qaataa "General Psychology."

Waxaa jaantuska hoose ka muuqda qaar ka mid ah qaybaha kala duwan oo ay maadada saykolojiga ama cilmi-nafsiga loo qaybin karo

amay loo qaybiyo. Qaar ka mid ah waa takhasus gaar ah waxaynna u baahanyihiin waxbarasho dheeraad ah oo uu qofka qaato, si uu u barto ama ugu taqsuso.

Abnormal Psychology (Abnormal Saykoloji):

Laan ama farac ka mid aqoonta saykolojiga ee ku saabsan xanuunada dhimirka. Waa erey guud ee daboolaya dhammaan cilladaha ku dhaca maskaxda sida xanuunka qulubka (depression), was-waaska ee loo yaqaano OCD (Obsessive-compulsive Disorder) iyo kuwa kale oo tira badan. Waxaa qaybtan ka shaqeeya dad loo tababaray aqoonta maskaxda iyo daaweynteeda (counselor)

Biopsychology (Bayoo-Saykololoji)

Bayoo-saykoloji, sida magaca ka muuqataba waa xiriirka ka dhaxeeya maadada bayolojiga iyo maadada saykolojiga. Waa laan ka mid ah aqoonta saykolojiga oo ku saabsan ama ka hadleysa sida ay maskaxda iyo unugyada dhambaal-sidayaasha maskaxda ay u saameyaan hab-dhaqanka ama dabeecada qofka, sida ay u saameyaan hab fikirka iyo dareenka qofka.

Clinical Psychology: (Saykolojiga Qiimeynta iyo Daweynta Cudurada Maskaxda) Waa laan ka mid ah aqoonta saykolojiga ama cilmi-nafsiga, oo ku shaqo leh qeemeynta, awooda iyo heerka daweynta iyo daryeelka cudurada ku dhaca maskaxda, ka hor inta aan lagu dhaqaaqin wax daweyn ah.

Cognitive psychology: (Saykolojiga habka ay Maskaxda u shaqeyso). Waa laan ka mid ah aqoonta saykolojiga ama cilmi-nafsiga ee ku lug leh barashada hab-socodka iyo hab-shaqeynta maskaxda sida tusaale ahaan habka ay dadka u fekeraan, ay maskaxdooda u qaabisho farriimaha, garashada, xasuusta iyo habka ay wax u bartaan.

Comparative Psychology (Saykololjiga/Cilmi-nafsiga hab-dhaqanka/dabeecadaha Xayawaanka). Waa laan ka mid ah aqoonta saykolojiga lana xiriirta barashada hab-dhaqanka ama dabeecadaha xayawaanka. Baarista cilmiyeysan ee lagu sameeyo dabeecadaha xayawaanka waxay la bilaabtay Jaarleys Darwin (Charles Darwin) iyo Joorji Romaney (Georges Romanes), waxaynna noqotay baaristaas mid marba marka ka danbeysa sii kobceysay

Counseling Psychology (Saykolojiga/Cilmi-nafsiga La talinta). Waa farac ka mid ah aqoonta Saykolojiga ee ku deeqda daweynta iyo caawinta

dadka la kulma ama food-saara xanuunada maskaxda ama food-saara dhibaatooyin kale sida dhibaataada qoyska oo kale. Sidoo kale, waa qaybta ugu weyn ama ugu ballaaran ee si gaar ah loogu takhasuuso. Waxay qaybtan Counseling ee ka caawisaa dadka waxyaabo la xiriira dareenka, dhexgalka bulshada, xiriirka dheddiga iyo labka ama xiriirka qoyska, waxbarashada iyo waxyaabo la xiriira caafimaadka.

Developmental Psychology (Barashada Horumarka Aadanaha ama Saykololjiga Korista iyo horumarka Nolosha qofka). Waa laan ka tirsan cilmi-nafsiga kuna saabsan korista, ababbabka iyo horumarka qofka bina aadama ah. Qaybtaan waxay la tacaashaa goortuu qofka bina-aadamka ah dhasho ee uurka hooyadiis ka soo baxo ilaa intuu ka gaboobayo isbeddelka iyo heerarka meertada ah ee nolosha.

Educational Psychology (Saykolojiga ama Cilmi-Nafsiga Waxbarashada). Waa laan ama farac ka mid ah aqoonta saykolojiga, kuna shaqo leh waxbarashada iyo sida ama habka waxbarashada carruurta iyo dhallinyarada iyo guud ahaan waxbarashada oo dhan, habka uu ardayga u qaabilo warbixinta waxbarashada, kala-duwanaashaha iyo farqiga u dhaxeeya heerka waxbarashad ardayda. Sidaa si la maid ah barashada dhexgalka bulshada, dareenka iyo hab fikirka

Experimental Psychology² (Cilmi-nafsiga ama saykolojiga tijaabada). Waa laan ka mid ah saykolojiga oo ku shaqo leh adeegsiga sayniska si baaris cilmiyeysan loo isticmaalo baarista. Waxaa ka mid ah fulinta iyo adeegsiga tijaabooyin sal loog dhigay sayniska ee la xiriira maskaxda iyo hab-dhaqanka (dabeecada). Tijaabooyinka sayniska ee saykolojiga waxaa lagu qabtaa ama sameeyaa Jamaacadaha, kulliyada, xarumaha dhexe ee waxbarashada iyo goobaha dowladda iyo gaarkaba loo leeyahayba.

Forensic Psychology³ (Saykolojiga/Cilminafsiga Qawaaniinta/Sharciiga). Waa laan ka mid ah aqoonta saykolojiga, waxaana lagu macneeyaa halka iska jaraan ama iska galaan sharciiga/qawaaniinta iyo aqoonta cilmi-nafsiga. Saykolojiistayaasha ku taqasusuay aqoontan waxay ka shaqeeyaan xabsiyada, xarumaha dhaqan-celinta, maxkamada iyo garsoorada, xaruumaha booliska.

Health Psycholog⁴ (Saykolojiga Caafimaadka) Waa laan ka mid ah cilmi-nafsiga, kuna lug leh horumarinta caafimaadka iyo ka hortagga iyo

daweynta cudurada. Waxay baartaa sida ay dadka ula tacaalaan, ugana bogsadaan marka cudur haleelo.

Human Factors Psychology (Saykolojiga Xiriirka deggaanka iyo bina-aadamka) Waa farac ka mid ah aqoonta cilmi-nafsiga, kana kooban isku dhafka walxo badan sida, waxay baaraan deggaanka ama bay'ada goobaha shaqada (xafiisyada oo kale) iyo habkii loo qaabeyn lahaa, si ay u noqoto goob ama deggaan aan halis u aheyb shaqaalaha islamarkaana ah goob laga shaqeyn karo.

Indus-Organizational Psychology (Saykolojiga Shaqada iyo wax-soo-saarka) Waa laan ka mid ah aqoonta saykolojiga, hase ahaatee, si gaar ah u quseysa xeerarka iyo dabeecadaha ku xeeran shirkadaha iyo shaqaalaha iyo deggaanka. Waxay qaybtan si gaar ah ugu taxaluqdaa goobaha shaqada iyo wax-soo-saarka shaqaalaha. Si qaas ah waxay ula tacaashaa caafimaadka guud ee shaqaalaha (shirkada, dowladda.) Cilmi-nafsiga shaqada iyo shaqaalaha iyo wax-soo-saarka waa aqoon ka baaraandegta, kuna sameysa cilmi-baaris dhaqanka iyo dabeecadaha shaqaalaha.

Personality Psychology (Saykolojiga Qofnimada ama shakhsiyada) waa farac ka mid ah cilmiga saykolojiga, waxayna ku shaqo leedahay hab fekerka, dareenka iyo dabeecada u gaarka qofka shakhsiga ah. Waxa kale oo loogu yeeri karaa "Shakhsiyada qofka"

Social Psychology (Saykolojiga / Cilmi-nafsiga barashada Bulshada) waa laan ka mid ah cilmi-nafsiga oo aad u ballaaran. Waa barashada xiriirka ka dhaxeeya bulshada. Waa barashada qofka shakhsiga iyo xiriirka uu la leeyahay bulshada. Macnaha qofka keligiis markuu yahay iyo marka uu ku dhex jiro dadka ma isku si ayuu u dhaqmaa?

Sports Psychology (Saykoljiga Ciyaaraha) Waa barashada saameynta cilmi-nafsiga ku leeyahay ciyaaraha, ciyaartoyda iyo habka ay fuliyaan ciyaarta, tababbarka ciyaartoyda iyo fir-fircoonida jirka. Qaar ka mid saykolojiistayaasha ku takhasuusay cilmi-nafsiga ciyaaraha waxay la shaqeeyaan ciyaartoyda xirfadoodu tahay inay dheelaan ciyaaraha, si ay uga caawiyaan inay guul ka gaaraan ciyaaraha.

Cutubka Shanaad

Saameynta Bayolajiga

Bayolajigu wuxuu saameyn ballaaran ku leeyahay cilmi-nafsiga ama saykolojiga; waxayna saynisyahano badan qabaan in aayatiinka soo socda saykolojigu uu noqon doono laan gaar ah oo ka tirsan bayolajiga¹. Waa lagamamaarmaan in la fahmo aqoonta bayolajiga si wax looga ogaado, loona garto saykolojiga. Waxaan ku bilaabayaa hab-dhiska rugta dhexe ee dareemayaasha maskaxda ee af-ingiriiska lagu yiraahdo **Central Nervous System**, loona soo gaabiyo “CNS”

Rugta Dhexe ee Dareemayaasha Maskaxda

Hab-dhiska dareemayaasha maskaxda (Nervous system) waa qaybta ugu yaabka badan ee jirka, waxayna guud ahaan ka koobantahay laba qaybood oo kala ah: Qaybta maskaxda (Brain) iyo qaybta xandulaha² (spinal cord). Maskaxdu waa xubinta jirka oo ay ka soo unkumeen dhammaan dareenka (emotions) iyo hab-dhaqanka (dabeecada, dhaqanka, hab fikirka iwm). Waxay maskaxdu leedahay qaybo gaar ah oo isku daba rida, qaban-qaabiya, turjuma islamarkaasna kaydiya dhammaan warbixinada (information) maskaxda uga yimaada dibada ama ka soo gala marinada dareemayaasha sida aragga, taabashada, urka³ iwm Maskaxdu waxaa gobbaad u ah lafaha madaxa ku hareersan oo ka dhowra jugta ama dhaawaca.

Xangulluhu (ama xandullaha) wuxuu maskaxda ku xiraa dareen-sidayaasha daaf-yaalka ah “Peripheral Nervous System.” oo dhambaalka ka soo qaada jirka una soo gudbiya xandullaha Ma aha oo keliya in dareen-sidayaasha (Peripheral nervous) ay dhanbaalka

gaarsiyaan xubnaha jirka sida muruqyada, qanjirada iwm, waxayse, sidoo kale warbixin ka soo qaadaan unugyada qaabila dareenka, oo ay gaarsiisaa maskaxda⁴.

Haddii laf-dhabarta qayb ka mid ah ay jabto wuxuu sida badan qofka noqonayaa naafo, taasna waxaa u sabab ah maskaxda oo aan wax warbixin ah ka heleyn qaybta naafada noqtay ee jirka iyo maskaxda oo aan u gudbin karin wax farriin ah ama warbixin ah qaybta jabtay laf-dhabarta, waana sababta keentay in qaybtaasi ay naafowdo.

Hab-dhiska Dareemayaasha Daaf yaalka (Peripheral Nervous System)

Waa hab dhis ay dareen-sidayaasha (nervous system) ay farriimaha (messages), warbixinada (information) ay ka soo qaadaan islamarkaasna ay ka gudoomaan maskaxda iyo xandullaha jirka; waxayna ka koobantahay dhammaan dareemayaasha kale ee jirka. Ereyga "Peripheral," wuxuu ka soo jeedaa erey Laatiin ah oo macnihiisu yahay "edge," ama "daaf, gees." Dareemayaasha daafyaalka kuma dahaarna ama kuma daboolna lafaha dhexdooda, waana sababta loogu bixiyey magaca "dareemayaal daaf yaal." Waxaa loo sii qaybiyaa laba qaybood oo kala ah: Somatic (Dareemayaasha maskaxda ee maamula murqaha) iyo Automatic nervous (Dareemayaasha Maskaxda ee Darandooriga)

Dhambaal-sidayaasha Kiimikada ee Laga Helo Maskaxda

Maskaxda waxaa laga helaa kiimikooyin kala jaadjaad ah oo kaalin mug weyn leh ka qaata is-gaarsiinta u dhaxeysa unugyada maskaxda. Dhambaal-sidayaasha kiimikada ah (Neurotransmitters) waxaa laga helaa oo ay dhex gooshaan godadka (synptic) hoose ee u dhaxeeya unugyada dareen-sidayaasha⁵ (neurons). Waa muhim in la fahmo inay jiraan noocyo kala duwan oo ah Dhambaal-sidayaasha kiimikada (Neurotransmitters) ee maskaxda laga helo. Qaarkood waxaa loo yaqaanaa "Excitatory," oo macnaheedu tahay waxay kiciyaan unugga ugu dhow ama jaarka la ah si uu u gano dareenka dhambaalka ama farriinta uu sido. Qaarna kalana oo ka mid ah kiimikooyinka dhambaal-sidayaasha maskaxda waxaa iyagana loo yaqaanaa "Inhibitory," oo loola jeedo waxay is-hor istaagaan ama xanibaan in unugu gano dhambaalka⁶.

Waxaa baaris lagu hayaa in lakala qeexo noocyada kala jaadka ee maadooyinka kiimikada ah ee maskaxda laga helo iyo doorka uu dhecaan walba oo kiimika ah uu ka cayaaro shaqada maskaxda iyo guud ahaan sida ay jirka u saameyso. jaantuska hoos ku qoran wuxuu sharaxaad ka bixinayaa qaar ka mid ah kuwa ugu muhiimsan maadooyinka ama dheecaanada kiimikada ah ee laga helo maskaxda iyo saameynta ay ku leeyihiin hawsha jirka iyo sida ay muhiim ugu tahay qofka saykolojiistaha aha ama cilmi-nafsi yaqaanka inuu fahmo doorka iyo saameynta ay kiimika walba ku yeelan karto hawlaha maskaxda iyo guud ahaan jirka oo dhan.

Magaca Dhambaal-sidayaasha kiimikada ee laga helo maskaxda⁷. Wuxuu jaantuska u qaybsanyahay magaca maadooyinka kiimikada ee maskaxda laga helo iyo doorka ama kaalintay ay maado walba ka qaadato hawsha jirka. Waxa kale oo ku cad jaantuska xanuunada ka dhasha ama dhalan kara kolka maadada kiimikada ay dheeraad ku tahay ama ay ku badantahay maskaxda iyo dhibaatooyinka ama cudurrada ka dhalan kara marka maadooyinka ay ku yaryihiin maskaxda ama maadooyinkaas la'aantood waxyaabaha ka dhalan kara⁸.

Magaca maadooyinka Dhambaal sidayaasha kiimikada ee laga helo maskaxda (Neurotransmitters)	Doork ay maadada kiimikada ka qaadato hawsha jirka (Function)	Dhibaatooyinka ka dhasha la'aanta maadooyinka kiimikada Problems associated with deficit	Dhibaatooyinka ka dhasha maadooyinka kiimikada ee dheeraadka Problems associate with an excess
Acetylcholine	Waxay ka qayb qaadataa shaqada murqaha jirka	Cudurka Dementia (Alzheimer's Diseases)	qalal, suuxid, xanuun qabad ah
Dopamine	Dhaqdhaqaaqa jirka, dareenka,	Cudurka Parkinson's Disease oo keena lalleemo, jareeya ama gariira	Waxyaabo dhalanteed ah, oo aan jirin maqla, arka dhalanteed

Endorphina	Istaajiya xanuunka, joojiya xanuunka; horseeda reynreyn farxad la dareemo	Istarees ama xasilooni daro (isku buuq) nasasho la'aan	Reynreyn iyo farxad dheeraad ah
Gaba	Waxay ka qayb qaadataa heerka fir-fircoonida shaqada maskaxda iyo hab socodka shaqada aragtida	Hoos u dhac ku yimaada aragtida; walbahaar (walaac)	Keena degaaan, ka dhiga inuu hurdeysanyahay qofka, xasilin, qaboojiya
Norepinephrine	Xasuusta, barashada iyo dareenka qofka markuu naxo ama fiigo	Murugo, qulub (Depression)	Walaac aan sabab laheyn (anxiety) walabahaar
Serotonin	Ku lug leh dareenka dabciga ama camalka qofka (Mood) Maamusho hurdada	Murugo; carro ama xanaaq	Dabci la'aan, dareen isbedbeddela (Mood problems)
Substance P	Waxay gudbisaa warbixinta la xiriiirta xanuunka	Dareen la'aan ku dhacda unugga dhaawacmay	Xanuun, xasilooni daro ama <i>istarees</i>

Cutubka Lixaad

Barashada Horumarka Aadanaha

(Developmental Psychology)

Bina-aadamka marka uu dhasho, xataa mudada uu ku jiro uurka hooyadiis ilaa uu ka gaboobo wuxuu maraa isbeddelo kolba ku xiran heerka uu kolkaas nolosha ka joogo. Waxaa ku dhaca qofka nool isbeddel. Saykoloji ahaan ama cilmi-nafsi ahaan waxaa haddaba isbeddela hab-fikirka qofka, dabeecadiisa, shakhsiyadiisa oo dhammaan saameyn ku yeelanaya noloshiisa iyo deggaanka iyo qoyska ama bulshada uu la noolyahay.

Marxaladaha uu soo maro iyo isbeddalada ku dhaca qofka waxay noqon karaan isbeddel ku dhaca jirka, oo waxaa dhacda in xajmiga jirka isbeddelo ama jirka oo kobca ama kora. Waa suurtagal in la cabbiri karo baaxada jirka oo ay muuqato isbeddelka ku dhacay; laakiin waxa kale ee uu qofka ka koraa maskaxda. Korista ama qaan-gaarka maskaxda la mid ma aha sida jirka oo kale. Laguma cabbiro hana-qaadka maskaxda inta ay le'egyihin tirada unugyada oo ay maskaxda abuurtay. Tusaale ahaan qaangaarnimada maskaxda waxaa hal-beeg looga dhigaa hadba sida ay maskaxda dib ugu habeeyso, isuguna daba-rido, iskuna wada xirto unugyada maskaxda ee horay u jiray¹.

Haddaba isbeddelada cilmi-nafsi ahaan ku dhaca qofka bina-aadanka (sida fikirka, dhaqanka, dareenka, dabeecada) inta uu noolyahay ayaa loo yaqaanaa "developmental psychology." Saykolojiistayaasha waxay baaris u dhaaba-gal ah ku sameyn karaan oo keliya qayb ka mid ah ama mid ka mid ah heerarka isbeddelada ee uu qofka marayo mudadda uu noolyahay, iyagoo weliba fulin kara baaristan amin go'an oo kooban.

Foosha Ka hor

(Prenatal)

Aadanaha waxaa ku dhaca isbeddelo badan iyagoo marayo marxlado kala duwan laga soo bilaabo carruurnimada ilaa qaangaarnimada. Isbeddeladaas waxaa saameyn weyn ku leh, oo lagamamaarmaan u ah dhaxalka (bayoloji ahaan) iyo bay'adda ama deggaanka (environmental). Waxaa la ogyahay deggaanka inuu saameeyo isbeddelada ku dhaca jirka aadanaha. Tusaale ahaan, ilmaha uur-jiifka ah waxaa saameeya bay'adda ama deggaanka ilma-galeenka hooyada² (sida culaabta ay hooyada dareemeyso ama istareyska). Halkaas waxaa ka muuqda muhimada uu deggaanka u leeyahay ama bay'adda u leedahay noolaha

Waxyaabaha kale ee ilmaha uur-jiifka ah (ilmaha-uur-ku-jirka ah) saameyn kara waxaa ka mid ah cuntada ay hooyadu qaadato ama cunto. Waxa kale oo sameeya ilmaha ku jira uurka hooyada ee aan weli dhalan maadooyinka la yiraahdo **Teratogens**. Waa maadooyin laga helo bay'adda ay hooyada uurka leh ku nooshahay oo sameyn kara ilmaha urrka ku jira. Sida badan mandheerta hooyada (placent) ayaa maadooyinka halista hor istaagta³, oo u diida inay u gudbaan ilmaha, laakiinse maadooyinka *Teratogens* waxaa u suurtagasha inay ka gudbaan mandheerta hooyada, oo aysan celin, taasna waxay keentaa in maadadaas ay raad-ku-reebto ilmaha uur-jiifka ah.

Mid ka mid ah kuwa ugu caansan maadooyinka waxyeeleeya ilmaha caloosha lagu sido waa maadada alkolada⁴ (khamriga, alkoolka). Xataa haddii hooyada uurka leh ay qaadato ama cabto in yar oo alkool ah waxay taasi beddeli kartaa dhismaha maskaxda ubadka uur-jiifka ah⁵. Waxa kale oo ilmaha dhaawac u geysan kara qaadashada maan-dooriyayaasha sida kookeyn (cocaine) iyo herowiin⁶ (heroin). Waxa kale oo saameyn kara ubadka caloosha lagu sido kiimikooyinka iyo qashinka raaca ama ku jira hawada deggaanka ay hooyada ku nooshahay, sidoo kale waxaa waxyeelo u geysan kara hooyada uurka leh bakteeriyada (bacteria) iyo fayruska (Virus).

Maadooyinkaas waxay hooyada u keeni karaan cudur inay qaado iyadoo uur leh. Waxa kale oo xanuun u keeni kara hooyada uurka leh daawooyin ama kiimiko ama hoormoon ay qaadatay ama raajo laga qaaday hooyada oo uur leh. Waxaas ugu muhiimsan raashinka ama cunada ay hooyada qaadato mudada ay uurka leedahay.

Ilmaha uurka ku jira (prenatal) ee aan weli dhalan waxa kale oo sameeya xasilooni daro ama dareen welwel leh (Emotional stress) haddii ay hooyada uurka leh food saarto. Sidoo kale waxaa ilmaha uurka lagu sido saameeya qaabka ama gadda (attitude) ay hooyada u dhaqanto⁶. Haddii hooyada aysan ku faraxsaneyn ubadka ay caloosha ku sido ama aysan rabin inay dhasho saqiirka ay sido, oo ay walaac ku jirto. Inta badan hab-dhaqanka hooyada uurka leh waxay saameyn ku yeelanaysaa markuu ubadka dhasho iyo korinkiisa danbe.

Ubadka uurka lagu sido ee aan weli dhalan waxaa saameyn kara hidde-sidka (genes) ay ka dhaxlaan waalidka. Aqoonyahanada saykolojiistayaasha si ay wax uga ogaadaan habka ama sida hidde-siduhu u saameynayo hana-qaadka nolosha ilmaha waxay sameeyaan cilmi-baaris; waxayna cilmi-baarista si gaar ah ugu sameeyaan mataanaha ka soo unkumay ugxaan qura (identical twins), si wax looga ogaado habka hidde-sidka u qaabeeyo, una saameeyo san-saanka ama dabeecada qofka

Aragtida Gacaltooyo

Waxaa laga soo hadlay sida bay'adda ama deggaanka uu saameyn ugu yeelan karo ilmaha uur-ku-sidka ah ee uurka hooyadiis ku jiraa. Waxaa kale oo la soo sheegay in deggaanka (bay'adda) iyo hidde-sidkaba (genes) ay raad ku reebaan ama saameeyaan ubadka caloosha lagu sido ee aan weli dhalan. Haddaba goorta ubadka dhasho ka dib, waxaa korriinka ubadka ama korista ilmaha aad iyo aad u saameeya deggaanka ama bay'adda uu ubadka ku noolyahay ama uu ku ababbayo.

Mid ka mid ah waxyaabaha saameynta weyn ku leh ubadka dhalashada ka bacdi waa xiriirka ka dhaxeeya waalidka iyo ubadka. Saynisyahanada ama saykoolojiistayaasha qaarkood markay ka hadlayaan xiriirka ka dhaxeeya waalidka iyo ilmaha waxay xoogga saaraan ama ay baaris cilmiyeysan ku sameeyaan "kalgacaeylka gaarka ah" ama jaceylka gaarka ah ee bar-baariyaha ubadka (qofka ubadka xanaaneeya, koriya) sida hooyada ubadka dhashay iyo ilmaha siduu xiriirkaas u saameeya kobcida iyo hana-qaadka ilmaha. Waxaa jirta laba cilmi-baaris oo aad u muhiim ah ee laga sameeyey xiriirka kalgaceyl ama xiriirka gaarka ah ee ka dhaxeeya ilmaha iyo bar-baariyaha ubadka⁷ ee muujinaya muhimada uu leeyahay kalgaceylka gaarka ee ka jira ubadka iyo bar-aariyaha ubadka.



Sawirka: ilma yar oo daanyeer ah, oo kalgaceyl, naxariis iyo badbaado ka raadinaya walax loo ekeysiiyey nafley (daanyeer), loona geliyey h'u jilicsan. Wuxuu doorbiday birta la huwiyey h'u jilicsan ee uu ka helayo gacaltooyo diiran, kana doortay birta lagu rakibay masaassada ee uu ka heli karo cunto iyo nafaqo, weliba goorta uu dareemo argaggax ama la cabsi geliyo. Marka daanyeerka uu cabasado wuxuu ku ordayaa, oo uu gabooodsanayaa birta-jilicsan ee uu ka helayo badbaado iyo gacaltooyo. Kolkuu daanyeerka naxo ama baqo, muxuu ugu ordi waayey birta noolaha (hooyada) loo ekeyssiyeey ee nuujineysa?

Dareen Gacaltooyo

Tijaabada koowaad saykolojiiste **Harry Harlow** wuxuu 1950yadii shaybaar ku abuuray biro iyo fiilooyin maar ah oo la isugu geeyey, loona sameeyey qaabka daanyeer ama korow ama hooyo daanyeer ah. Waxay labadaas humaag (boonbalo/sanam) ee ka sameysan biraha loo ekeysiiyey

qaabka daanyeer⁸ nool oo kale. Labada sanam ee loo ekeeysiyey daanyeerka mid waxaa ku rakiban masaassad ama dhalo caano ay ku buuxaan. Mida kalana waxaa lagu goglay, oo kash-kaash looga dhigay, laguna rakikaby waxyaabo jilicsan oo xariir ah.

Haddaba ilma yar oo daanyeer ah baa lagu tijaabiyey in la eego midka uu doorbidayo labadaas daanyeer-bireedka ah ee uu raacayo ama dooranayo haddii laga naxiyo ama ay dhibaato soo gaarto. Waxaa cadaatay marka laga naxiyo ilmaha yar ee daanyeerka ama marka la cabsi geliyo wuxuu ku ordaa, oo ku boodaa birta walxaha jilicsan ee xariirta loo xiray, isagoo ka raadinaya kalgaceyl, babaado, kool-koolis iyo taageero; wuxuuna marka la cabsi-geliyo ka soo cararayaa birtii (hooyadii) kale ee uu caanaheeda jaqayey ama nuugayey. Is weyddii muxuu daanyeerka gabanka ah uga cararay birtii nuujineysay, oo weliba gaajo tireysay goortii uu argaggaxay? Muxuu isugu nebi waayey birta masaassada caanaha ka buuxaan, oo uu kalgaceyl iyo badbaado uga raadin waayey?

Marka la baqdin geliyo ubadka yar ee daanyeerka, wuxuu door-bidayaa oo markiiba u boodaa ama u fiigaa dhinaca birta walxaha jilicsan lagu duubay, isagoo ka soo cararay birtii-hooyada quudineysay, una baxsaday birt kale ee aan quudineyn. Maxay tijaabadan kuu cadeyn kartaa? Tijaabada Harrly waxaa laga dheehan karaa in ay lagamamaarmaantahay inuu jiro xiriir jir ahaan (istaabasho) ka dhaxeeya hooyada iyo ubadka iyo inuu ubadka helo taageero, badbaado, madax-salaax iyo sabsabid iyo difaac u noqda gaashaan

Cutubka Toddobaad

Qofnimada ama Shakhsiyada (Personality)

Ereyga ‘qofnimo ama shakhsiyad’ waa erey inta badan ay dadka isticmaalaan marka ay ka hadlayaan shakhsi ama qof gaar ah amaba xataa ay ka hadlayaan naftooda u gaarka ah. Hase ahaatee aqoonta saykolojiga ama cilmi-nafsigu waxay ku qeexdaa shakhsiyada ama qofnimada (personality): dabeecada, hab-dhaqanka, fikirka, qaafiyada iyo dareen gaar u ah qof ama shakhsi gaar ah¹.”

Waxaa caadi ah in laamaha ama aragtiyooyinka (afkaaraha) kala gedisan ee saykolojiga ay qayb walba qeexid gooni ah u lahaan karto macnaha iyo murtida ka danbeysa “qofnimada/shakhsiyada,” waxayse dhammaantooda ka simanyihiin, oo ay isku si u wada qeexaan noocyada qofnimada ama noocyada kala duwan ee shakhsiyada.

Aqoonta cilmi-nafsigu waxay leedahay, oo gun-dhig u ah, kuna tiirsantahay aragtiyo ama aaraa kala gedisan oo ay aqoonyahno ama saynisyahno kala gedisan dhidibada u aaseen. Iyagoo ka duulaya aqoontooda iyo waaya-aragnimadooda, islamarkaraasna wadaagga waxyaabo fara badan bay hadanna ku kala aragti duwanyihiin hadba walaxda ama maadada markaas laga hadlaayo. Aan soo qaato aragti kasta ama kulliyad kasta fekerka ama aragtida ay ka qabto maadada “Qofnimada ama shakhsiyada.” Aan ku horeeyo aragtida loo yaraan “Freudian Theory” ama Aragtida Faroowd.

Shakhsiyada ama qofnimada sida dadka caadiga ah u yaqanaan waa ay ka duwantahay sida cilmi-nafsigu u qeexayo. Saykolojigu si uu u qeexo shakhsiyada qofka wuxuu adeegsadaa aragtiyo cilmiyeysan oo qeexaysa shakhsiyada islamarkaana loo isticmaali karo qofk kasta. Baaris cilmiyeysan oo ku saabsan qofnimada ama shakhsiyada qofka aadamiga

ah ka dib ayaa dhidibada loo taagay aragtiyo ama fikrado kala nooc ah oo sharaxaad ka bixinaya, islamarkaana naga caawinaya in aan garano sida iyo sababta dabeecadaha shakhsiyada ama qofnimada qaarkood lagu hanto.

Shakhsiyada ama qofnimada waxaa lagu qeexi karaa dabeecad, hab fiker kala jaad ah, dareen iyo hab-dhaqan u gaar ah qofka. Intaas waxaa dheer, qofnimada ama dabeecada iyo hanaanka shakhsiyada waxay ka timid qofka shakhsiga ah, waxayna ahaaneysaa joogto qofka noloshiisa oo dhan uu wato. Guud ahaan waxaa jira baa la oran karaa ilaa shan aragtiyood (Perosanlity Theory) ee kala duwan kuna saabsan shakhsiyada ama qofnimada

Aragtida Sayko-analitik (Psychoanalytic)

Aragtidan waxaa hindisay ama soo bandhigay Sigmund Freud (Sigman Forooyd), waxaana wax ka bedelay aragtidan, oo faahfaahiyey taageerayaashii Freud. Waxay aragtidan ku doodaysaa shakhsiyada qofka waxaa qaabeeya ama ay ka dhisantaa khibrada laga dhaxlo xilliga hore ee carruurnimada ama waxyaabaha qofka la soo gudboonaada xilligii uu yaraa, oo ay weheliso ama maamulaayaan xoogagga maskaxda dahsoon (unconscious) ama maskaxd uusan qofku maamulin². Waxa kale oo loo yaqaan *Freudian Theory* ama *Psychoanalytic*.

Aragtidan loo yaqaano "Psychoanalytic" ee ka soo maaxatay maskaxda Freud xilligan casriga ah aad ayaa loo adeegsadaa, balse waa aragti ay far-ku-godantahay, waxaana lagu tilmaamaa inay tahay aragti aan cilmi ku fadhin (lacks empirical support) ama aragti aan lagu saleyn aqoon cilmiyeeysan, ha yeeshee, sal looga dhigay afkaar ama aaraa garaad-gal ah ama la aqabali karo.

Freud wuxuu qabay ama rumeysnaa qayb maskaxda ka mid ah ee la yiraahdo "**Unconscious**" (Waxaan ugu yeeri karnaa Maskaxda dahsoon; Xiska dahsoon) inay maareyso, maamusho hab-dhaqanka iyo dabeecada bina-aadamka. Wuxuu ku dooday Freud in qaybta dahsoon ee maskaxda halkaas lagu dhowro ama lagu xafido afkaaraha ama fikradaha aynaan jacleyn ama halista nagu ah. Wuxuu Freud qeexayaa: "Unconsciou," oo ku lid ku ah "**Preconscious**" iyo "**Conscious**." Wuxuu "Conscious" ku qeexay: jooga, la socda waxa ka socda agagaarkiisa, miyir qab. "Unconscious: maskaxda dahsoon, maskaxda/xiska qaybta uusan qofka maamulin

Conscious Mind: waa fikirka aad hadda ku fikireyso, waxa maskaxdaada ka socda waqtigan hadda la joogo.” “Preconsciou,” wuxuu ku qeexaya fikirka maskaxdaada ku jira ee ku saabsan aayatiinka soo socda. Tusaale ahaan, inta aad buuggan akhrineyso, waxaan isleeyahay ama aan u haystaa in aadan ka fekereyn waxa aad Jimcaha soo socda sameyn doonto. Haddaba fikirka noocaas ah ee maskaxdaad ka dhex socda baa la yiraahdaa “preconscious” Laakiinse maadaama aan soo carrabaabay qorshaha aad damacsantahay inaad Jimcaha sameyso, taasi waxay macnaheedu tahay inaad fikradaas u gudbisay maskaxda qaybteeda la maamulo ama “*Conscious Mind*.”

Waa muhiim in la cadeeyo aragtidan uu hal-abuuray Freud in aanay ku saleysneyn cilmi baaris. Ereyga³ “Unconscious” ama maskaxda dahsoon ama qaybta maskaxda oo aysan bina-aadamku maamulin ee uu Freud ku dooday inay qayb weyn ku leedahay dabeecada qofka, balse “maskaxda dahsoon” ama “Unconscious” ma aha walax saynis ahaan ama si cilmiyeysan loo cadeyn karo ama si cilmiyeysan loo cabbiri karo, waana sababta keentay in aqoonyahano badan oo ku takhasuusay aqoonta cilmi-nanfsiga, siiba hab-dhaqanka iyo dabeecada (behaviorism) ay ganafka ku dhuftaan afkaartaas⁴

Freud wuxuu ku andacooday in shakhsiyadda ama qofnimadda ay ka koobantahay: **Id, Ego** iyo **Superego**.

Id: Waa erey laatiin ah, oo macnihiisu yahay: “tan, kan.” Laakiinse, sayakoloji ahaan waa qayb ka mid ah maskaxda dahsoon “Maskaxda dahsoon: unconscious.” Waxay jeceshahay, oo ay ku hanaqaadaa raaxada, tumashada iyo inay nafta qanacdo, oo ay hesho waxay damacdo, waxaana maamula oo ay ku tiirsantahay qawaaniinta tumashada ama raaxada nafta⁵ (Pleasure priciple). Sida Freud ku andacoonayo ubadka mujuqa ah ama ilmaha yar waxaa naftooda haga, oo maamula qawaaniinta raaxada iyo qancinta nafta, waayo carruurta markasta oo ay wax rabaan ama wax damcaan waa ay booyaan, iyagoo aan u aabbayeelin xaalada lagu jiro.

Xaqiiq U Joog (Ego)

Qaybta kale ee la xiriiirta kobaca ama heerarka ay soo marto horumarka shakhsiyada ama qofnimada sida ay tilmaameyso aragtida “Psychoanalytic” waxay tahay “Ego,” waxayna ku saleysantahay (Reality principle) ama Xaqiiq u Joog. Waa qayb ka mid ah maskaxda

dahsoon ee dhex-dhexaadisa dareenka ku saleysan damaca raaxada iyo qancinta nafta (Id) iyo wacyiga dhabta ah ee jira ee xadidaya damaca nafta⁶. Tusaale ahaan, goortuu ilmaha koro ama weynaado, wuxuu garanayaa ama fahmayaa in qofka daryeelaya uusan awoodin ama aanu markasta ka qancin karin wuxuu ubadkaas u baahanyahay. Damacii nafta oo lagu saleeyey xaalada dhabta ah ee jirta.

Tani waxay macnaheedutahay qofku waa inuu qancinta iyo damaca ay nafta rabto uu dib u dhigaa, oo la sugaa xaalad ku habboon. Dib u dhiga qancinta ama damaca nafta, iyadoo ay dhex-dhexaadineyso “Ego” aan tusaale u soo qaato gabar hooyadeed ay bartay inay siiso xabad nac-nac ah markay innanteeda codsato ama wiil la baray inuu markiisa sugo bushkuleetiga (baaskiilka) intuu innanka kale ku ciyaarayo, oo uu ku qabsan. Sida ay qabto aragtida Freud, gabadha yarta ah ee nacnaca xada hooyadeed oo aan arkeyn ama wiilka oo feer la dhaca ama ku qayliya ama ku qabsada ilmaha kale ee baaskiilka wata oo aan sugi karin bushkuleetiga kalkiisa, waxay weli ku jiraan marxalada Qawaaniinta Raaxada iyo Qancinta Nafta (Id), mana laha weli “Ego” ama Xaqiiq U Joog ku filan naftooda oo ay isku hakiyaan⁷. Xaqiiq U Joog (Ego) waa qayb ka mid ah maskaxda dahsoon ee uusan aadnuhu xukumin (unconscious mind) qayb kalana waa maskaxda aan dahsooneyn ee uu bina-aadamku maamulo (conscious mind).

Hanuuniye/Toosiye (Superego)

Qaybta ugu danbeysa ee aragtida Freud, kuna saabsan dhismaha shakhsiyada aadamiga waxaa loo yaqaanaa **Superego**: Toosiye, Hanuuniye. Superego ama Toosiye waa damiirka uu ilmuhu ku kala garto ama ku kala saaro wanaaga iyo samaanta ama saxa iyo qaladka, siduu ku doodayo Freud. Sida badan maskaxda dahsoon qabteeda Xaqiiq u Joog ama *Ego* ayaa dhex-dhexaadisa iska-hor-imaadka ka dhex dhaca maskaxda dahsoon qaybta Raaxada iyo Qancinta nafta ama *Id* iyo maskaxda dahsoon qabta Toosiyaha ama Hanuuniyaha⁸ ama *Supergo*. Halkan hoose waxaa ku qoran qaybahaas kale duwan ee maskaxda dahsoon sida ay mid walba kuula talineyso adigo berito leh imtixaan:

Aan ku bilaabo qaybta Raaxada iyo Qancinta Nafta (Id): waxay naftaada u sheegeysaa, adiga oo leh imtixaan berito, iska seexo waad daalantahay ama waxay ku leedahay xaflada magaalada ka jirta ku soo

waqti qaado xoogaa. Qaybta kale ee maskaxda ee aan ugu magacdarnay Toosiye (Superego) waxay iyadana kuugu oroneysaa waa inaad wax-akharisataa, oo aad waxbarataa sababtoo ah imtixaan baad leedahay berito; waana sida toosan ee saxda ah ee kuugu habboon inaad sameyso.

Laakiin maskaxda dahsoon (unconscious mind) qaybteeda kale ee Xaqiiq u Jooga (Ego) waxay kuugula talineysaa inaad sameyso tanaasul isku dheeli tiran⁹. Waxay u badantahay inay kuugula taliso laba saacadood wax-aqriso, ka dibna xaflada aad, soo waqti qaado, dabadeedna markaad xaflada ka soo noqoto seexo. Qayb ka mid ah shaqada ay qabato Toosiye ama Hanuuniye (Ego) waxay tahay inay difaacdo maskaxda aan dahsooneyn (conscious mind), oo ay ka difaacdo afkaaro hanajabaad ku haya kuwaas oo ku aasan maskaxda dahsoon.

Si uu haddaba Toosiye (ego) u difaacdo maskaxda dahsooneyn waxay adeegsataa xoogag ama awood gaashaan u noqda. Tusaale aan soo qaato gabadha Toosan waxay muddo wada socdeen Aar. Ka dibna waxay go'aansatay inay xiriirka u jarto, oo gebigiisba iska fogeysa. Dabcan Aar aad ayuu uga tiiraanyooday kolkuu ogaaday inay Toosan xiriirka u jirtay, laakiin maskaxda dahsoon, qaybta aan ugu yeernay Hanuuniye (Ego) waxay leedahay xoogag ama awoodo kala duwan oo ay ku difaacdo Aar. Haddaba waxaa ka mida habka ay Toosiye (ego) ku difaaci karto Aar¹⁰, iyadoo adeegsaneysa "**Defense mechanism**," ama "is-difaac, iska caabbin," gaar ahaan waxa la yiraahdo "repression" ama is-dhaafin, is-ilowsiin, iska moosid," xanuunkii ka soo gaaray dayrintii uga timid Toosan.

Sida ay ku doodeyso aragtida "Psychoanalytic", haddii saddexdaas qaybood ee maskaxda dahsoon oo ka ah: *Id*, *Ego* iyo *Superego*, ay xurgufo dhex-marto ama is-af garan waayaan, oo ay wax isku waafiq waayaan, waxay maskaxdu ama qofka isticmaalaa wax la yiraahdo "**Defense mechanism**" iska-caabbinta Firfircoon ama Difaaca Firfircoon. Waxayaabaha uu qofka isku difaaco waxaa ka mid ah:

Repression: is-dhaafsiin, is-ilowsiin dhibaato horay u dhacday ama dhacdo xanuun leh ee la soo maray, maskaxda ka moosa ama ka xira dareen ama fikir xun ama xanuun leh. Aan eegno siday maskaxda u adeegsaneyso "repression"

Markii Aar la weyddiiyo siduu dareemayo maadaama ay Toosan xiriirka u jirtay, wuxuu ku jawaabayaa: "Yaad ka hadleysaan? Ma tii xunta aheyd? Maskaxdaydaba way ka maqneyd ilaa in muddo ah, mana

isweyddiin xataa inay jirto iyo in kale.” Waxa kale oo ka mid ah tabaha iyo xirfadaha ay ligo ame Ego (toosiye, hanuuniye) ku difaacdo qofka:

Denial: Dafiraad, inkiraad, xaqiraad, isagoo aan aqbalin runta ay Eego (Xaqiiq U joog) u sheegeyso, taas oo keentay Aar weli inuu u dhaqmayo, isagoo dafirsan ama aan aqblin xaqiiqda, naftana u sheegaya inay weli wada socdaan Toosan iyo inuu taleefan kula xiriiro, islamarkaasna uu qorshaynayo siduu Toosan ula kulmi lahaa.

Displacement: Kula-dhacid, ku-cabbur bax, kula-dul-dhacid dareen qof kale (xanaaq aad qof u qabtay, oo aad qof kale kula dhacdo). Sida qofka markuu hayo dareen xun sida xanaaq ama carro wuxuu dareenkaas kulul kula dhacaa qof ama sheey aan markaas dhibaato uga imaneyn. Tusaale, arday u xanaaqsan ama u carrooday barraha ama macallinka iskuulka dhiga, waxay u badantahay inuu xanaaqaas gubaya uu kula dhaco ama uu ku carro-gooyo ardayga fasalka la dhigta, meeshii carrada haysa uu kula dhici lahaa macallanka dugsiga u dhigaya¹¹.

Projection: ku eedeeya qof kale inuu dareen la mid ah dareenkaaga ama haddaad qofkaas necebtahay aad ku dood qofkaas inuu asna ku necebyahay. Tusaale ahaan, Suuban waxay necebtahay xisaabta kalkolos (Calculus), waxayna dhahdaa “barraha (macallinka) xisaabta dhiga waa i necebyahay, aniga ima jecla

Reaction formation: fal-celin digasho ah. Waa dareen qalafsan, oo uu qofka qarinayo dariinkiisa dhabta ah. Tusaale ahaan, qof aadan jecleyn, oo aad si ba’an u necebtahay marka aad si walaaltinimo leh u soo dhaweyso, una muujiso wanaag dheeraad ah, adigoo qarinaya naceebka (cadowntinimada) aad u hayso qofkaas

Rationalization: cudur-daar u sameyn, qiil-siin, sababeyn,: waa qayb ka mid ah “Caabbinta/Difaaca Jirka” oo sharaxad ka bixisa ama cudur-daar u sameysa dareen ama dhacdo ama hab-dhaqan, una sharaxda hab garaad-gal ah ama caqli gal ah oo la aqbali karo, si qofka sharaxaada bixinaya uu u dedo ama u qariyo xaalada dhabta ah ee dhacday ama dabeecada ama dareenka dhabta ah. Tusaale ahaan, kaba soo qaad, Suuban shaqo ayeey codsatay, shaqadii ma helin, waxay markaas ku doodayaas shaqada ma rabin, kollee shaqada waa iga fogeyd. Tusaale kale: Aar wuxuu ku doodi karaa ama oran lahaa, inuu heli karo gabar ka

fiican Toosan, markii horaba ma aheyn gabar kala-xiran oo sidaas u qurux badan

Rationlization waxay qofka ka difaacdaa walbahaarka; waxayna kor u qaada qiimaha uu naftiisa u hayo. Kolkay aadamigu food saaraan “guul ama guul-daro” waxay guusha ku sheegaan inay ku timid aqoontooda iyo xirfadooda, laakiin guul-darada waxay ku eedeeyaan dad kale ama wax kale oo ka baxsan noloshooda.

Waxay qofka ka difaacdaa walbahaarka; waxayna kor u qaada qiimaha uu naftiisa u hayo. Kolkay aadamigu food saaraan “guul ama guul-daro” waxay guusha ku sheegaan inay ku timid aqoontooda iyo xirfadooda, laakiin guul-darada waxay ku eedeeyaan dad kale ama wax kale oo ka baxsan noloshooda.

Intellectualization: Garaad gal, waa qayb ka mid ah dareemada ay isticmaasho maskaxda dahsoon (unconscious mind) si ay u yareeyso walbahaarkaama walwalka uu qofka food saaro kolkuu xasuusto dhacdooyin xunxun. Tusaale ahaan, haddii qof lagu sheego cudur dilaa ah, waxay u badantahay inuu qofka tabartiisa isugu geeyo barashada wax walba oo la xiriira cudurkaas lagu sheegay, si uu uga fogaado walaaca iyo walbahaarka.

Sublimation: Is-dhaafin, is-mootin, is-hilmaamsiin dhibaato ama xanuun uu mar hore qofka soo maray ama horay ugu dhacay. Tusaale ahaan, Abyan waxay kala tageen ninkii qabay, haddaba si ay isu dhaafiso xanuunkaas ama dhibtii burburka qoyska waxay shaqeysaa saacado badan ama waxay waqti badan la qaadataa saaxiibadeed. Tusaale kale waxaa la oran karaa marka qofku aad u xanaaqo ama carroodo oo uu xanaaq dartii laado miiska ama sheey kale ee agtiisa ka dhow halkii uu gacanta u qaadi lahaa ama wax u geysan lahaa qofkii ka xanaajiyey ama qof kale wuxuu laadaa ama dhib u gasta wax kale ama qof kale

Aragtida Psychodynamic Theory:

Sida horay loo soo sheegay aragtida Freud (Psychocoanalytic Theory) waxaayabihii lagu saluugay waxaa ka mid ahaa iyadoo ay adagtahay amaba aysan suurtagal aheyn in hab cilmiyeysan loo cadeeyo aragtida Freud ee Psychocoanalytic Theory. Hase ahaatee, waxay noqotay, oo ay tahay aragti baahday, oo aad loo isticmaalo, lehna taageerayaal badan.

Qodob kale oo aad loogu diiday aragtidan waxay tahay iyadoo si xad dhaaf ah ugu andacootay carruurnimada iyo isu-tagga labka iyo dheddig (sex) inay qayb weyn ka tahay kobaca shakhsiyada qofka bina-aadamka ah. Waxa kale oo lagu saluugay aragtidan, ma aha fikrad oddorosi karta ama saadalin karta qofka shakhsiga ah siduu noqonayo ama dabeecada uu yeelanayo ama habka uu u dhaqmi doono aayatiinka soo socda¹².

Aragtida Saykoanalatik (Psychocoanalytic Theory) waxaa ka soo dhex baxay saanisayahano taagersan aragtidan, kuwaas oo awood u yeeshay inay horumariyaan fikradan, waxna ka beddelaan, waxaanna ka mid ah sanisyanahadaas **Carls Jung** iyo **Alfred Adler**, waxaana dib loogu magac dhabay "**Psychodynamic Theory**." Jungle wuxuu ku taliyey maskaxda dahsoon (unconsciousness) inay ka koobantahay laba qaybood oo kala duwan; labadaas qaybood oo kala ah Personal unconscious (Xiska ama maskaxda dahsoon ee qofka ama shakhsiga) iyo Collective conscious¹³ (Xis Guud).

Jungle wuxuu ku dooday qaybta dahsoon ee maskaxda inay ka koobantahay fikrado ama xasuus xanuun badan ama waxyaabo xanuun leh ee uusan qofka doneyn inuu xasuusto ama inuu food-saaro, wuxuu ugu yeeray 'complexes.' Saykolojiste Jungle waxa kale ee uu soo bandhigay "Collective Conscious" oo ah inuu jiro dareen guud ama ogaal guud ama xis guud oo la iska dhaxli karo, kana dhaxeeya dhammaan dadka dhaqamada kala duwan ee adduunka ku nool¹⁴.

Arrintan wuxuu Jungle tusaale uga dhigay waxyaabo badan oo ay dhaqanka dadka adduunka wadagaan ama isaga mid yihiin. Dareenka Guud ee Xiska (collective conscious) oo ay wadaagaan dadka dunida ku nool wuxuu ka koobanyahay "archtypes," oo loo macneyn karo fikir dahsoon oo ay dadka oo dhan wadaagaan, laga helo maskaxda dadka aduunka ku nool oo dhan, oo uu Jungle ku qeexay inay tahay walax ay dadka aduunka ku nool ay wadadagaan. Tusaale ahaan, hooska (hadhka) wuxuu u taaganyahay ama u tusaale u yahay dhinaca xun ee qofka bina-aadamka ah, oo loola ula jeedo in dhaqamada adduunka ay ka simanyihiin fikradaas ama ay isku si u arkaan, balse sakhsiyada (persona) inay tahay humaag ay bulshada abuurtay. Wuxuu ku dooday Jungle, isagoo cadeyn ka dhiganaya inay jirto cabsi ama baqdin badan oo ay dadka adduunka oo dhan ka qabi karaan gudcurka (mugdigga)

Saykolojiistaha Adler¹⁵ wuxuu isagu xoogga saaray maskaxda aan dahsooneyn (conscious) ee ku xiran ego. Wuxuu rummeysnaa waxyaabaha dadka dhiirigeliya inay tahay cabsi ay ka qabaan inaysan guul dareysan ayaa ku qasabta inay dhiiradaan; wuxuuna ugu yeeray ficilkaas "inferiority," wuxuu ugu yeeray "superiority" damaca ah horumarka. Wuxuu ku caanyahay Adler hawsha uu ka qabtay soo dhirin-dhirinta shakhsiyada ama

qofnimada bina-aadamka isagoo adeegsanaya dhalashada carruurta sida ay isagu xig-xigaan ama u kala weynyihiin, isuguna xig-xigaan (birth order).

Aragtida Hab-dhaqanka (Behaviorism)

Sida la soo sheegay saykolojigu wuxuu leeyahay aragtiyo (theories) badan oo ay saynisyahano iyo saykolojiistayaal iyo aqoonyahano kale ay soo bandhigeen. Marka aragti walba waxay fiker cilmiyeysan ka bixineysaa arrinta kolba laga hadlayo ama xilligaas taagan. Horay waxaan u soo aragnay aragtida hab-dhaqanka (Behavioral theory), aragtida sayko-analitik (psychoanalytic theory) iyo kuwa kale oo badan. Waxay aragti kasta ama fikrad kasta sharaxaad ka bixisaa arrinta xilligaas taagan.

Qayb kasta oo ka mid ah aragtiyada sida Behavioral Theories (habdhaqanka, dabeecad), Biology Theories (Aragtida ku saleysan Bayolajiga) iyo aragtida Humanistic Theories (bina-aadanimada) waxay mid walba sheegeysaa, sharaxaad ka bixineysaa, iyadoo aragtideeda ku saleyneysa cilmi-baaris ama daraasad ku saleysan saynis hab-dhaqanka (behavior) shakhsiyada qofka (personality) waxa keena. Lama oran karo fikrada ay ku doodayso aragti walba waa sax ama waa qalad, balse marka dhamaan la isu geeyo fikradaha ay soo bandhigeen aragtiyada kala duwan waxay qaabeeyaan shakhsiyada qofka. Si koobaan aan u eegno aragti walba waxay ka qabto shakhsiyada qofka bina-aadanka ah. Aan ku bilaabo Aragtida Hab-dhaqanka (Behavioral Theories)

Aragtidan waxay qabtaa fala-galka ka dhex dhaca dabeecada qofka ama hab-dhaqanka shaqsiga iyo bay'aydda ama deggaanka ayaa qaabeeya shakhsiyada qofka aadamiga ah. Saykolojiistayaashii ku takhasuusay dabeecada qofka waxay ku cabbiraan hab-dhaqanka qofka u kuurgal ama u dhaabagal iyo cabbiraad lagu sameeyo dabeecada qofka. Waxay aragtidan lid ku tahay fikrada ama aragtida qabta in la tixgliyo hab fikirka iyo dareenka qofka, oo qaabeeya shakhsiyada qofka.

Aragtida Trait Theory

Aragtidan waxay u muuqan kartaa inay yara fududahay, waxayna ku doodeysaa shakhsiyada ama qofnimada bina-aadanka (personality) in lagu

sharxi karo iyadoo marka hore la qeexo san-saanka iyo baxaalliga guud ee shakhsiyada qofka, ka dibna shakhsiyada qofka sal looga dhigo dabeecada uu qofku leeyahay ama lagu yaqaano oo ay ka mid yihiin, daacadnimo (honesty), caajisnimo/wahsi (Laziness), damac/higsasho (ambition); Aragitdan waxay ku doodaysaa dabeecadahaas ma aha kuwa abuuri kara hab dhaqanka (behavior) qofka. Kaba soo qaad, marka la yiraahdo qofkaas waa qof naxariis leh (friendly), waxaa loola jeedaa qofkaas si fiican oo naxariis leh ayuu u dhaqmaa xaalad kasta ee ku jiro. Waxay ka turjumeysaa shakhsiyada laakiin ma aha hab-dhaqanka qofka.

Saykolojiistihii la oran jiray **Hans Eysenk** wuxuu ku dooday in haddii guud ahaan shakhsiyada dadka oo dhan loo qaybiyo ama lagu meeleyo jaantus ah dad dabeecado fur-furan (Extraversion) iyo dad dabeecadoodu xirxirantahay (Introversion) iyo jaantus ah dad dabeecad deggan (stable) iyo kuwo aan degganeyn (unstable) in markaas dabeecada shakhsiyada ama qofnimada la qeexi karo¹⁶.

Saynisyahan isna la oran jiray **Raymond Cattell** wuxuu asna abuuray imtixaan ka kooban 16 qodob oo ugu yeeray "Personality Factor" ee lagu cabbirayo 16ka dabeecadood ee qofka shakhsiga u ku dhisanyahay ama asaas u ah noloshiisa¹⁷. Hase yeeshee, inta badan saykolojistayaasha casriga ah waxay rumeysanyihiin si loo qeexo shakhsiyada ama qofnimada, loona fahmo waa in la tix-raacaa shanta dabeecadood ee waaweyn oo lagu saleeyey shakhsiyada (personality), kuwaas oo kala ah: Dabeecad fur-furan (Extraversion), Lala Dhaqmi karo (agreeableness), Xil-qaad ah (Conscientiousness), U furan khibrad cusub (Openness to experience) iyo Dareen xasiloon (Emotional stability/Neuroticism)

Shanta Dabeecadood ee Ugu Caansan

Labada aragti (two theories) oo ay soo kala bandhigeen saykolojiistayaasha kala ah Cattell iyo Eysenck, ahna cilmi baaris laga soo baaraandegay, waxay horseeday in ay ka abuuranto aragtida loo yaqaan "**The Big Five-Factor Theory of Personality**"¹⁸. Aragitdan waxay ka koobantahay shan tiir ama shan qodob oo matala ama u taagan dabeecadaha guud ee uu qof bina-aadam ah yeelan karo. Inkastoo ay aqoonyahanada isku raacin sansaanka dabeecadeed oo uu mid walba yeelan karo hadana waxay kala yihiin shanta tiir ee matali kara dabeecada shakhsiyada aadanaha, kuwaas oo kala ah:

Extraversion: dabeecad fur-furan, bashaash, hadal badan, dadka dhex-gala, firfircoon ama waxay shakhsiyada qofka noqon kartaa: xishooda/qajila, kaftan laawe ama aan kaftan aqoon oo dhab ah, deggan

Agreeable: naxariista, dadka fahma, arxama, aamin ah, caawiya ama waxay shakhsiyada qofka noqon kartaa: tuhan badan, qabow, aan lala shaqeyn karin, murunlow (muran badan), jaq-jaqle ama nag-nag badan

Conscientiousness: xil-qaad ah, akhlaaq leh, qorsheysan, miisaaman, abaabbulan, higsanaya horumar ama waxay shakhsiyada qofka noqon kartaa: taxadar laawe, aan wax daryeelin, is-abaabbul la'aan, aan wax ka fiirsan, degdegsiinyo badan

Neuroticism: aan xasilooneyn, walaacsan, walbahaarsan, dareenkiisu is-bedbedlo ama waxay shakhsiyada qofka noqon kartaa: Deggan, isku kalsoon, xasiloon

Openness: u furan afkaar cusub, hal-abuura, xiiso u haya barashada wax cusub ama waxay shakhsiyada qofka noqon kartaa: aan furneyn aaraa kale, fikir gaaban

Aragtida Bayoloji (Biology Theories)

Aragtida Bayolojiga waxay qabtaa in shakhsiyada qofka ay qaabeeyso ama ka soo unkunto dhaxalka ama hidde-sidka (genes). Cilmi-baaris la sameeyey waxay muujineysaa inuu jiro xiriir ka dhaxeey dhaxalka ama hidde-sidka iyo dabeecada shakhsiyada. Hans Eysenck wuxuu ahaa mid ka mid ah sanisyahanadii ugu caansan ee abuuray aragtidan; wuxuuna heerarka kala duwan ee shakhsiyada ku guntay ama ku xiriiriyey maadada bayolojiga. Tusaale ahaan, Eysenck wuxuu ku dooday dadka dabeecada xir-xiran waxaa sareysa fir-fircoonida maskaxda, halka dadka dabeecada fur-furan ay fir-fircoonida maskaxda hooseyso, taasoo ku qasbaysa inay dadka dhex galaan.

Waxa kale oo jirta aragti ku fadhida maadada bayolojiga (Biological Theory) ee la xiriirta qaabeynta shakhsiyada qofka aadamiga ah. Waxay haddaba aragtidaan qabtaa shakhsiyada ama qofnimada waa in laga eegaa dhinaca bayololjiga, iyadoo la tixgelinayo firka ama hidde-raaca

(genes) ama dhaxalka uu qofka sido, dheecaanada kiimikada ee jirka isaga dhex goosha. Waxaa jira waxyaabo badan oo cadaynaya dhismaha ama qaabeynta shakhsiyad qofka in dhaxalku ay qayb ka tahay.

Dad badan ayaa isku qalda dhaxalka (genetics) iyo lahaanshaha dabeecad gaar ah (trait). Traytis (traits) qasab ma aha in la iska dhaxlo¹⁹. Inta la ogyahayna, ilaa imminka waxaa jira cadeymo aan badneyn ee muujineya in dabeecada gaarka ah ee uu qof leeyahay la dhexali karo ama la isu gudbin karo fir ahaan. Dhaxalka (qofka) waxaa lagu cabbiraa.

Aragtida Bina-aadanimo

Sida aan soo qeexay aragtida Saykoanalaysi (psycholoanalys) waxay ku doodeysaa, marka la soo koobo, qaabeynta ama dhismaha shakhsiyada qofka waxaa go'aamiya ama gundhig u ah dhacdooyinkii uu soo maray qofka markii uu yaraa ama dhacdooyin ku dhacay waagii uu yaraa, weliba marka uu qofka ku jiray heerka loo yaqaan "psychosexual stages". Aragtida kale ee ah in shakhsiyada qofka ay qaabeyso ama ay ka dhisanto bay'adda ama deggaanka uu qofka ku soo barbaaray, oo ay soo bandhigeen saykolojiistayaashii abuuray aragtida hab-dhaqanka noolaha (behaviorists)

Haddaba aragtida ama fikirka lagu saleeyey Bina-aadanimada (Humanistic Theories) ee ku saabsan shakhsiyada qofka waa ay ka duwantahay labada fikradood ee la soo carrabaabay. Waxaa aragtidan sal looga dhigay waxay la yiraahdo "free will" oo ay macnaheedutahay "kartida uu qofka u leeyahay inuu aayahiisa ka tashado ama go'aan ka gaaro" (fiiri cutubka saddexaad)

Cutubka Siddeedaad

Barashada (Learning)

Weligaa marna ma isweydiisay xaggee ka yimid amaba ka soo jeedaa hab-dhaqanka (dabeecada) aadanaha? Tusaale ahaan, ma isweydiisay maxaa keenay in walaashaa kaa yar ay dugsi quraanka ama iskuulka nacdo, oo diido? Maxay ku dhacday in saaxiibkaa uusan jecleyn inuu wado ama raaco baabuur? Maxaa keenay in dadka qaarkood ay ka baqaan ama ka cabsadaan gudcurka ama mugdigga? Qaar kalana ay ka baqaan inay duulaan ama diyaarad raacaan? Maxaa u sabab ah in saaxiibkaa uu ku qamaaro lacagta yar ee soo gasha? Maxaa u sabab ah in ardayda qaarkood ay ku adagtahay fasalka hortiisa inay hadal ka jeediyaan?

Si haddaba warcelin loogu helo weyddiimahaas iyo kuwa kale oo la mid ah, waxaa habboon in la tix-raaco qawaaniinta barashada (Principles of Learning) ee cutubkan looga hadli doono. Qawaaniinta barashada waa sharciyada asaaska u ah barashada iyo ka baaraandegga hab-dhaqanka (dabeecada) noolaha. Qawaaniintaas waxay sharaxaad ka bixinayaan sida ay ku dhalato ama ku soo if-baxdo hab-dhaqanka (behavior) ama dabeecada noolaha iyo siduu u sii wato hab-dhaqankaas iyo weliba siduu dabeecadaas ama hab-dhaqankaas isaga goyn lahaa ama uga caaganaan lahaa, haddii weliba ay tahay hab-dhaqanka cillad ku ah. Qawaaniinta ama qaacidada barashada waxaad ka baraneysaa habka aad u beddeli laheyd dhaqan ama dabeecad aadan jecleyn oo kale.

Aqoonta saykolojiga waxaa gundhig u ah maadada barashada (Learning); waxaana la oran karaa saykolojigu ama cilmi-nafsigu wuxuu ku guntanyahay ama ku saleysanyahay barashada, maxaa yeelay maadada cilmi-nafsigu waxay sharaxaad ka bixisaa islamarkaasna si cilmiyeeysan baaris ugu sameysaa hab-dhaqanka (behavior) noolaha. Qawaaniinta

barashada waxa kale oo ay gundhig u tahay maadooyin kale. Waa ay adagtahay in si fiican loo fahmo ama la garto maadooyinka qaarkood sida cillada gasha maskaxda (psychological disorders), dhex-galka bulshada (socialization), horumarka bina-aadanka (human development), waxbarashada (education), xiriirka ka dhaxeeya bina-aadamka (interpersonal communication) iyo maadooyin kale.

Waa Maxay Barashadu¹

(What is learning?)

Waxaan baranaa sida loo socdo, sida loo hadlo. Waxaan baranaa oo kale ama aan nafteena barnaa in aan xayawaanka ama xasharaadka qaarkiis aan ka cabsano ama ka baqno. Waxaan baranaa ama isbarnaa inaan ka baqno caara-caarrada, maska iwm. Waxaan baranaa sida loogu hadlo luqada, oo aan fahamnaa. Weliba waxaan baranaa afaf ama luqado badan. Dadka qaarkood waxay bartaan sida loo garaaco kabanka ama gitaarka muusiga, biyaanada iwm. Waxaan baranaa sida wax loo qoro, waxna loo akhriyo. Waxaan baranaa naxariista, wanaaga. Laakiin waxaan sidoo kale baranaa qiyaanada, wax-is-daba-mariska. Qof kasta oo bulshada ka mid ah wuxuu bartaa waxyaabo fara badan oo kala duwan, haddaba barashadu maxay tahay? Maxaan ula jeednaa barasho?

Isbeddel

Barashadu (learning) macnaheedu waxay tahay isbeddel. Marka aad waxbarato ama aad naftaada wax cusub barto ma tihid qofkii aad markii hore aheyd. Waad ka duwantahay qofkii aad aheyd. Waxaa kuugu dhacay isbeddel, waana khibrad ama waaya-aragnimo kuugu korodhay oo aad ka dhaxashay deggaanka ama bay'adda (environment). Mudadda aad wax baraneyso, waxaa naftaada ku dhacaya isbeddel sababta oo ah khibradda aad ka heshay wixii aad baratay.

Haddii tusaale ahaan uu dhaawac kaa gaaro maskaxda, waxaa maskaxdaada ku dhacaya isbeddel, laakiin isbeddelkaas ma aha mid ku yimid wax cusub oo aad baratay ee wuxuu ku yimid dhaawac ku gaaray. Barashadu (learning) waa isbeddel ku yimaada waaya-aragnimo la kororsaday islamarmaana waxay barashada beddeshaa qofka, si un ha u beddesho ama ha u saameyso. Si kastaba ha ahaatee, barashadu waxay

horseedaa inay ku beddesho². Su'aashu waxay noqoneysaa markaa, waa maxay habka ama hanaanka ay u dhacdo ama loo maro barashada?

Si ay barasho dhacdo, qofka waa inuu leeyahay ama la kulmaa khibrad gaar ah. Barashadu ma aha wax iska dhaca qorshe la'aan ama hanaan la'aan, laakiin waxay ku dhacdaa hanaan ama hab cad oo qayaxan. Habka qayaxan oo ay barashada marto si cilmiyeeysan ayaan uga baaraandageynaa, annagoo ka faa'iideysaneyna qawaaniinta barashada. Dadka bartay aqoonta saykolojiga ama cilmi-nafsiga yaqaana waxay sameeyaan tijaabooyin badan oo ay si gaar ah ugu ogaanayaan khibrada gaarka ah ee keeneysa habka barashada³.

Qeexid: Barashadu (Learning) waa isbeddel in door ah socda oo ku dhaca hab-dhaqanka (behavior) ama dabeecadda, taas oo ay keentay waaya-aragnimo (khibrad) hore ama laga dhaxlay waxyaabo la soo maray.

Laba Jaad oo ah Hab-dhaqanka (Two Types of Behavior)

Waxaan u qaybin karnaa hab-dhaqanka ama dabeecadda laba kooxood, iyadoo hadba sal looga dhigayo qaybta ay ku xirantahay habdhiska dareemayaasha maskaxda⁴ (nervous System). Hab-dhaqanka ku xiran ama ku lug leh dareemayaasha maskaxda ee suurtagaliya dhaq-dhaqaaqa jirka sida socodka, hadalka, dhaq-dhaqaaajinta gacmaha iyo lugaha (**Somatic Nervous System**), waxaa loo yaqaanaa "**Operant behaviors**" waayo waxay tilmaan ka bixinayaan habka aan u hawl galno ama wax u qabano oo wax u fulino.

Jaadka labaad ee hab-dhaqanka wuxuu ku xiranyahay dareemayaasha maskaxda ee darandooriga ama ootamaatiga u shaqeeya (**Automatic Nervous System**), waxaanna ka mid ah marka qofka naxo ama baqdin ay gasho waxaa si darandoori ah oo xoog leh isu-garaaca wadnaha, jirka waxaa ku saaqaa ama ku shubma dhecaanka **Adrenaline**, cadaaddiska dhiiga oo kordha, wiilka iisha oo fida iwm, waxaana loo yaqaanaa "**Respondent behaviors.**" Tani waa **fal-celin** uu jirka uga jawaabay deggaanka. Kaba soo qaad hadaad maqasho cod aad u weyn waxay u badantahay inaad naxdo ama aad baqdo, naxdintaas waa fal-celin ama maxsuul looga warcelinayo walaxdii (**stimulis**) kaa nixisay ama ku baqdin gelisay. Fal-celintaas waxaa loo yaqaanaa "respondent behaviors."

Qeexid kooban:

Fal-sameyn: (Operant behavior) waa falka aad sameyso, sida hadalka, socodka, kubbad baad laaday, waa oroday, dhagax baad tuurtay. Markaad wax sameyso waa ficil ku saleysan dhaq-dhaqaaq ama inaad wax qabatay (Operant behavior)

Fal-celin: (Respondent behavior), fal-dhacay ka jawaabid. Waa maxsuul ka dhacay wixii laguugu sameeyey ama Wixii dhacay oo aad ka warcelisay. Tusaale ahaan, dabeyl xoogan wejiga haday kaa marto, baalasha labadaada indhood ayaad ka big-big siineysaa ama dhaq-dhaqaaqineysaa⁵. Maadama aad baalasha indhaha ka bilig-bilig siisay, waxaa la oran karaa jawaab baad ka bixisay falkii ay dabeysha xoogan kuugu sameysay.

Labada Nooc ee Hab-dhaqanka⁶ (Two Types of Behavior)

Fal-sameyn; operant (ama operant behavior), ku xiran ama la shaqeeya Dareemayaasha maskaxda ee suurtagaliya dhaq-dhaqaaqa jirka (Somatic Nervous System),

Fal-celin: Respondent (ama respondent behavior), oo ku xiran ama la shaqeeya dareemayaasha maskaxda ee darandooriga (Automatic Nervous System)

Conditioned Stimuli (CS): walaxda ama sheyga fal-celinta keena

Labada Jaad ee Loo Qaybiyo Barashada

Marka isbedel lagu samaynayo ama uu ku dhacayo barasho fal-celin ah (respondent behavior) waa ay ka duwantahay barashada la xiriirta fal-sameynta (operant behavior). Sidaa awgeed, waxaa la oran karaa waxaa jira laba jaad ee loo qaybin karo barashada (learning) ama laba hab (hanaan) oo ay barashadu marto. Waxay labada jaad ee barashada kala yihiin: **Barashada la yiraahdo Classical Conditioning**, oo la xiriirta ama ku xiran barashada hab-dhaqanka fal-celinta (**Learning Respondent Behavior**) iyo barashada la yiraahdo **Operant Conditioning**, oo la raaciyey ama ku xiran hab-dhaqanka fal-sameynta (**Learning Operant Behavior**)

Sida horay loo soo qeexay fal-celiye (Respondent behaviors) waa hab-dhaqan la baran karo (conditioned). Habka barashada fal-celinta baa la iraaahdaa “**Classical Conditioning**” ama waxaa loo yaqaan oo kale “**respondent condtioning**” mase aha magac caan oo la isticmaalo⁷.

“Classical Conditioning” waa habka barashada fal-celinta ama in laga fal-celiyo (jawaab laga bixiyo) wax la bartay sida marka aad food-saarto xaalad naxdin leh ama baqdin weyn oo aad ka fal celiso ama warcelin aad ka bixiso⁸. Habka barashada facelinta (Classical conditioning) waxay u dhacdaa sidan: marka sheey ama walax (stimuli) lagu xiro dhacdo, dabadeedna uu midkood keeno ama uu ka dhasho maxsuul. Tusaale ahaan, kaba soo qaad haddii arday uu dugsigga ama iskuulka uu kala kulmo dhacdo (frist stimulus), oo ay dhacdadaa u noqoto khibrad xun, ka dibna ay walax kale ama arrin kale ay ku dhacdo (second stimulus), waxay ardayga u horseedeysaa inuu iskuulka naco ama uusan jeclaan.

Haddii kale kaba soo qaad wixii ugu horeeyey (khibradii) ugu horeysay ee uu la kulmo inay tahay mid wanaagsan, halkaas oo lagu baro ama loogu soo bandhigo waxyaabo fiican oo uu jeclaado sida fanka (muusiga, sawir-gacmeedka iwm) oo kale (first stimulus), markaa ardaygu wuxuu jeclaanayaa (second stimulus) iskuulka, oo kama cararayo ama diidayo inuu dugsigga aado.

Hase, ahaatee, fal-sameeye (operant behavior), waa hab la beddeli karo, iyadoo la tixraacaayo hannaanka loo yaqaan “operant Conditioning.” Waxaa “**operant Conditioning**,” loo qeexi karaa hab ama nidaam aaannu ku barano in aan si gaar ah u dhaqano ama hab gaar ah u dhaqano, iyadoo ku xiran abaal-marin ama abuul-gud la gudoonsiinayo⁹. Tusaale ahaan, bisadda (mukulaal) waxaa abaal-marin looga dhigaa cad hilib ah mar kasta oo ay salaanto qofka iska leh.” Macnaha halkan ku jira waa: “bisadda waxay baratay fal-sameyn oo ah inay salaanto mulkiilaha,” goortay ku guuleysatoba fulinta hab dhaqanka cusub waxaa abaal-gud looga dhigaa cad hilib ah.” Haddii aan wax falno ama aan wax sameyno, oo aan waxaas ka heleyno natiijo fiican, oo nafteenna qancinaya, waxay u badantahay inaan waxaas mar kale sameyno.

Fiiro gaar ah: Habka barashada falcelinta (Classical conditioning) waxay dhacdaa ka hor inta aan la isu geyn laba sheey ama laba walxood. Tusaale ahaan maqaayad ayaad cunto ka cuntay, ka dibna cuntadii baad ku xanuunsatay. Maalinta danbe ee aad aragto maqaayadii aad ka cuntay cunnaddii aad ku jiratay, waxay u badantahay inaad ku yaqyaqsooto (laqanyooto) aragga maqaayada. Isugeynta labada sheey ee kala ah “cuntada iyo xanuunka” waxay dhaceen ka hor fal-celinta oo ah qofka oo dareema “yaqyaqsi” markii maqaayada arko.

Laakiin hab-dhaqanka fal-sameynta (**Operant Conditioning**) nooc ka mid ah barashada. Barahsada fal-sameynta waxay dhacdaa falka ka bacdi. Tusaale ahaan, bisadda (mukulaal) waxaa abaal-marin looga dhigaa cad hilib ah mar kasta oo ay salaanto qofka iska leh.” Barashada fal-sameynta waxay dhaceysaa markay salaanta qofka leh ka bacdi ama goortay falkaas sameyso.

Soo Koobid

Waxaa jira laba jaad oo hab-dhaqanka (dabeecada) ah. Hab-dhaqan Fal-celiye (Respondent behavior), ahna maxsuul ka dhasha dhacdo, tusaale ahaan waxaad maqashay cod weyn, oo kaa nixiyey.” Naxdinta aad naxday waa fal-celinta. Hab-dhaqanka Fal-sameeye (**Operant behavior**), oo ah falka uu qofka sameeyo, sida caano ayaad ku shubtay koobka, canjeelo ayaad cuntay . . . Fal-celiya (Respondent behavior) waxaa lala xiriiriyaa Dareemayaasha Maskaxda ee Darandooriga (ootamaatiga) u shaqeeya (Automatic Nervous System), waana dareemayaasha maskaxda ee ka mas’uulka ah is-garaaca wadnaha, cadaaddiska dhiigga (dhiigga oo kor u kaca).

Hab-dhaqanka Fal-sameynta (Operant behavior) waxaa lala xiriiriyaa Dareemayaasha maskaxda ee suurtagaliya dhaq-dhaqaaqa jirka (Somatic Nervous System) sida qolfoofa iyo murqaha jirka. Labadan nooc ee hab-dhaqanka ah waa la bartaa, waxaana maamula laba hab oo kala ah: Hab-dhaqanka barashada falcelinta ee loo yaqaan “Classical Conditioning,” waxayna saameysaa “Respondent behavior,” sida tusaale ahaan cabsida ama baqdinta waa dhaqan ama dabeecad la barto iyo habka barashada ee loo yaqaan “Operant conditioning” waxay saameysaa ama ay ku xirantahay iyadana “Operant behavior,” sida tusaale ahaan barashada kabanka ama barta sida gitaarka loo garaaco.

Habka barashada fal-celinta (Classical Conditioning)

Habka barashada fal-celinta ama “Classical Conditioning” waa habka ama hanaanka barashada fal-celinta (respondent behavior). Waa sida uu qofka u barto inuu ka fal-celiyo dhacdo ama fal. Waxaa sidoo kale loo yaqaanaa “Association learning,” sababta oo ah, si fal-celin u dhacdo

ama loo sameeyo waxaa loo baahanyahay lammaanaynta laba sheey ama isugeynta laba walxood, ka dibna fal ka dhex dhaco. Markaan leeyahay walax ama sheey (stimulus) waxaan loola jeedaa walxaha ka jira dabeecada ama deggaanka (bay'adda), sida wax aad aragtay, maqashay, dareentay, dhadhamisay iwm.

Sid haddaba ay u dhacdo barashada fal-celinta, waa in laba walxood ama laba sheey uu fal-gal ka dhex dhaco ama la lammaaneeyo sida kor lagu soo carrabaabay. Taasi waxay tahay in laba sheey (laba ficil) ay mar qura wada dhacaan, ka dibna laga fal-celiyo. Mid ka mid ah walxahaas (sheeyadaas), ayaa kuugu qasbaya inaad ka fal-celiso ama jawaabto. Tusaale ahaan, fayruska caloosha gala (stomach virus) wuxuu keenaa labo-labo ama yaq-yaqsi. Maxsuulka ka dhashay ama natiijada ka soo baxday isutaga labada sheey (fayrus iyo caloosha) waxa looga falceliyey yaq-yaqsi, waxaana la yiraahdaa 'reflex'

Habka barashada fal-celinta (classical conditioning) wuxuu ka bilowdaa jawaab ama fal-celin laga bixiyey walax¹⁰. Kaba soo qaad, dabeyl xoog leh baa labada indhood kaa martay, waxaad markiiba sameyneysaa fal-celin, oo baalasha labada indhood ayaad ka bilig-bilig siineysaa. Laakiin xasuusnow fal-celintan waa dabeeci, oo ma aha fal-celin aad baratay ama la barto. Sidaas darteed, fal-celinta aan la baran ee dabiiciga ah waxaa loo yaqaanaa "Unconditioned." Waxaad maskaxda ku haysaa ereyga "unconditioned" macnihiisu waa "wax aan la baran ama wax dabiici ah"

Walax kasta ama sheey kasta ee keenaya in laga bixiyo fal-celin degdeg ah ama ootamaatig ah (sida dabeysha wejigaad martay) waxaa la yiraahdaa "Unconditioned Stimulus," waxaana loo soo gaabiyaa (US). Fal-celinta dabiiciga ah ee aan la baran (sida labada indhood oo laga bilig-bilig siiyo marka dabeyl ay labada indhood kaa marto) waxaa loo yaqaanaa "Unconditioned Response," waxaana loo soo gaabiyaa "UR" sababtoo ah waa fal-celin dabiici ah.

Jaantuska hoos ku qoran wuxuu ku tusayaa qaabka ama hannaanka fal-celinta dabiiciga ah:

US —————> UR

Fal-celin dabiici ah US (unconditioned Stimulus) ama walax kasta ama sheey kasta ee keenaya fal-celin dabiici ah (sida dabeysha indhaha kaa martay). Warcelin dabiici ah ama jawaab celin dabiici ah ee loo yaqaan UR (Unconditioned response) sida labada indhood oo laga bilig-bilig

siiyo; waa warcelinta dabiiciga ah ee laga bixinayo fal-celinta aan dabiiciga aheyn (US). Waxaa la oran karaa fallaarta u dhaxeysa labada weerood ee la soo gaabiyey: US iyo UR waxay muujineysaa inuu ka dhaxeeyo xiriir dabiici ah. Waxa kale oo cad inay tahay fal-celin aan la baran, oo ah dabiici.

Habka barashada fal-celinta ama US, sida aan horay u soo sheegay wuxuu yimaadaa ama uu dhacaa marka la isu geeyo laba walxood ama la isu mataaneeyo laba sheey. Aan soo qaato tusaale ahaan: caloosha ayaa ku xanuuneysa (US); xanuunka caloosha waxaa u sabab ah cunto gaar ah ee aad cuntay, kaba dhig cuntada aad cuntay inay aheyd Shukulaato (CS). Markaa shukulaatadii (jukulaatadii) uu qofka cunay ee keentay xanuunka waxay keentay labo-labo ama laqanyo (CR). Warcelinta ama falcelinta uu qofku sameynayo oo uu naftiisa barayo

Haddii la mataaneeyo ama la isu geeyo shukulaatada iyo calool xanuunka markaa unugyada dareemayaasha maskaxdaada (nervous system) waxay si daran-doori ah ama ootamaatik ah u horseedayaan inuu qofka laqanyoodo, waayo waxay maskaxda baratay, oo ay si ootamaatik ah u baratay in markaad maqasho shukulaato aad laqanyooto ama laba-labooto (CR), adigoo aan xataa wax shukulaata ah cunin. Si kale haddii loo sharxo, waxaad baratay ama isbartay dabeecad ah inaad laba-labooto markaad maqasho shukulaato. Hadda waxaad baratay fal-celin (labo-labo), waxaana la yiraahdaa “Conditioned Response”

Xasuusnow “conditioning” macnaheedu waa barasho; waxayna barashada keentaa isbedel. Barashadu waxay tahay marka la isku xiray calool-xanuunka ku haya iyo wixii aad cuntay oo ah shukulaatada, markaa isbedelka dhacay waa adigoo bartay inaad dareento yaq-yaqsi ama laqanyo markaad shukulaato maqasho adiga oo aan arkin xataa

CS —————→ CR

+ US —————→ UR

Si loo fahmo casharkan aan tusaale ka bixiyo jaantuska dusha ku qoran ee laba-labada isku raacsan. Kaba soo qaad adiga oo jooga beerta nasashada (tarjiino), oo halkaas ku waqti qaadanaya ayaa lagu soo weeraray. Weerarkaas laguugu soo qaaday awgiis waxaad cabsi ama baqdin ka qaadey beerta nasashada iyo arageedaba. Marka waxaa la oran karaa “fal-celinta barasho ama walaxda ama sheyga la bartay oo ah *Conditioned Stimuli* (CS) ahna beerta nasashada marka loo geeyo ama lagu daro (+)

amaba lagu mataaneeyo weerarka lagu qaaday oo iyana ah *Unconditioned Stimulus* (US) ahna falcelin ama maxsuul ka dhashay weerarkii la qaaday. Falcelinta ka dhalatay weerarkii la qaaday ee loo yaqaan US (Unconditioned stimulus) waxay markiib degdeg u keeneysaa

Falcelin dabiici ah Unconditioned Resonse (UR). Falcelinta dabiiciga ah (UR) waxay noqoneysaa baqdinta ama cabsida laga qaaday weerarkii la qaaday. Waxaa la oran karaa CS (oo noqoneysa beerta nasashada) falkii ka dhacay wuxuu ku deeqay fal-celin la bartay ama jawaab celin la bartay (conditioned response).

Tusaale kale aan soo qaato, waxaa ku soo weeraray eey, waxay u badantahay hab-dhiska dareemayaasha maskaxda (Nervous System) si xoog leh inay uga jawaabaan weerarka eeyga (inaad naxdo, is-garaaca wadnaha kor u kaco . . .), war-celintaas ama fal-celintaas dabiiciga ah waxaa la yiraahdaa “unconditioned response=UR). Haddaad mar danbe aragto eey waxay dareemayaasha jirkaaga bixinayaan jawaab kale ama warcelin, waxaana la yiraahdaa “Conditioned Response, CR”

Tijaabadii Caan-baxday ee Pavlov¹¹

Markii ugu horeysay waxaa Habka barashada fal-celinta ee loo yaqaan “Classical Conditioning,” daah-furay dhakhtar u dhashay dalka Ruushka ee magaciisa la oran jiray Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936). Pavlov wuxuu tijaabo ku sameeyey eey, si uu wax uga barto hab-dhiska dheef-shiidka (digestive system), wuxuuna sanadkii 1905 ku guuleystay abaalgudka Nobal Bareys (Nobel Prize) oo uu ku qaatay cilmi baaristaas.

Tijaabada caan-baxday ee Pavlov waxay u dhacday sidan: Pavlov wuxuu ahaa dhakhtar caafimaad. Wuxuu dhowr eey ku xiray sheybaar. Eey kasta wuxuu tuubo uga xiray, isagoo qalliin ku sameeyey qanjirada dhecaanada (Slivary Glands) ee eeyda, si uu hab cilmiyeysan u baaro dhecaanka (ama calyada) ay soo daynayaan qanjaarada ahna talaabada ugu horeysa oo ay ku bilaabato habka dheef-shiidka cuntada.

Pavlov iyo kal-kaaliyayaashiisa waxay eey walba afka u geliyaan cunto, ka dibna waxay cabbiraan inta ay hadba le’egtahay dhecaanka (calyada/dhareerka) uu eey walba sii daayo ama ka timaada qanjirada dhecaanada ee afkooda. Maalin walba ayey sidan sameyn jireen ilaa markii danbe uu Pavlov dareemay ama arkay arrin yaab ku noqotay.

Wuxuu Pavlov arkay ama ogaaday in eeyda ay sii daynayaan dhecaan ama calyoonayaan ka hor inta aan la siin ama aan afka loogu gurin wax

cunto ah. Dabadeed wuxuu Pavlov is-weddiiyey maxaa keenay in eeyda ay dhecaan ama dhareer sii dayaan, iyadoo aan wax cunto ah la siin ama cuntada ka hor inay dhareer sii daayaan eeyda maxaa keenay? Si arrintan uu uga sal-gaaro, isagoo adeegsanaya aqoonta sayniska, wuxuu Pavlov noloshiisa inta ka hartay ku qaatay cilmi-baaris uu ku daah-furay Habka barashada fal-celinta ee loo yaqaan **“Classical conditioning.”**

Tijaabadii cilmiga ku fadhiday ee uu dhakhtarkii Pavlov ku helay habka barashada fal-celinta wuxuu u agaasimay sidan: Ganbaleel ama jaras (bell), oo tijaabada u taagnaa walaxda ama sheyga fal-celinta keena **“Conditioned Stimulus”** oo loo soo gaabiyo **“CS”** ayaa loo geeyey ama lagu lamaaneeyey cunto (iyadana u taagan fal-celin dabiici ah ama **“Unconditioned Stimulus”** loona soo gaabiyo **“US.”** Cuntada waxaa afka loo geliyaa eeyga

Tijaabadu waxay aheyd marka eeyga la quudinayo waxaa loo garaacaa ama loo yeeriyaa ganbaleel (jaris), dabadeedna waxaa loo keenaa cuntada ama raashinka. Caadi ahaan eeyga marku arko cuntada wuu dhareeraa ama calyo ayuu sii daayaa; laakiinse marar badan goortii la tijaabiyey, oo uu had iyo goor eeygii calyada sayrayo goortuu cuntada arko baa mar danbe waxaa la ogaaday in eeygu dhareerayo markuu maqlo dhawaqa ganbaleelka oo kaliye, isagoo aan xataa arag wax cunto ah.

Marka eeygu arko cuntada oo uu dhareer sii daayo, waa falcelin dabiici ah, waxaana la yiraahdaa **“Uncoditioned Response, UR.”** Laakiin marka eeygu dhareer sii daayo goortuu maqlo dhawaaqa ganbaleelka oo keliya, isagoo aan arag wax cunto ah, waa fal-celin barasho, waa hab-dhaqan uu bartay ama fal-celin uu bartay, mana ah fal-celin dabiici ah, waxaana saynis ahaan loo yaqaanaa **“Conditioned Response, CR”**

Barashada Lagu Saleeyey Abaal-marin ama Ciqaab (Operant Conditioning)

Nooc kale oo ka mid ah barashada (**conditioning**) oo asaas looga dhigay abaal-marin ama ciqaab, hadba, iyadoo ku xiran nooca tijaabada kolkaa la sameynayo ama la tijaabinayo. Waxaa barashada noocan oo kale ah loo yaqaanaa **“Operant Conditioning.”** Barashada ku saleysan abaal-marinta ama ciqaabta waxay u dhacdaa marka la mataaneeyo ama la isu geeyo fal ama hab-dhaqan la sameeyey iyo natiijada ama max-suulka ka dhashay falkaas dhacay ama la sameeyey.

Ereygga **“Operant Conditioning,”** waxaa markii ugu horeysay hirgeliyey saykolojiste u dhashay dalka Mareykanka ee la oran jiray B.

F. Skinner, waana sababta keentay inaad marar badan aragto magacaas oo lala xiriirinaayo barashada ku saleysan abaal-marinta ama ciqaabta. Barashadan waa fal sameyn. Skinner wuxuu sameeyey sheybaar uu ku tijaabiyo barashada ku saleysan reinforcement (dhiirigelin). Tusaale wuxuu Skinner abuuray santuuq (box) halkaas oo lagu hayey jiir (dooli). Haddii dooliga ku jira santuuqa ama qafiska uu riixo badhan ama bir yar, waxaa jiirka gaajeysan la siinayaa cunto. Mar walba ee uu jiirku taabto ama riixo birta yar waxaa santuuqa lagu ridaa cunto. Tani waxay keentay jiirkii marar badan inuu riixo birtii, si uu cunto helo.

Cutubka Sagaalaad

Habka Cilmi-baarista Saykolojiga

Saykolojigu ama cilmi-nafsigu waa maado saynis ah, sidaa awgeed waa maado ku saleysan cilmi-baaris¹. Inkastoo bina-aadanku uu hago garaadkooda iyo dareenkooda caqli galka ah, misna waxaa marmar dhacda inay dareenkaas uu marin habaabiyo. Waxay marmar maqlaan aadamiga in cilmi-baaris lagu helay walax ama lagu cadeeyey; waxay kolkaa qaarkood la tahay inay mar hore ogaayeen arrinta cilmi-baarista lagu daah-furay ama lagu helay. Saykoloji ahaan waxaa fikirkaas (horay u ogaa arrinta saynsku cadeeyey) lagu yiraahdaa² **hindsight bias**:

Haddii tusaale ahaan ay wax dhacaan ama arrin ay dhacdo, waa suurtagal in si fudud sharaxaad looga bixiyo sababta ay waxaasi u dhaceen ama wacaalka keenay arrintaas. Ha yeeshee, yoolka ama u jeedada cilmi-baaristu (**Scientific Research**) waxay tahay in la sii saadaaliyo waxa soo socda ee dhici kara, iyadoo la adeegsanayo aqoonta sayniska, sida tusaale ahaan loo saadaaliyo hawada sida ay berito noqoneyso kuleyl, roob? Ciiryaam, baraf? In la fahmo habka cilmi-baarista loo fuliy, loona qaabeeyo waa aasaaska maadada cilmi-nafsigu ama saykoolojiga.

Marmar waxaa dhacda in saykolojiistayaasha (dadka ku takhasuusiyeey cilmi-nafsigu) ay sameeyaan baaris-cilimiyeeysan, si ay xal ugu helaan dhibaato markaas jirta. Kaba soo qaad, tusaale ahaan, waxaa dhici karta inay saykolojiistayaashu ay is-barbar dhigaan laba hab oo kala duwan ee carruurta lagu baro wax akhriska³, si ay go'aan uga gaaraan habka ugu habboon ama ugu fiican ee carruurta waxbarashadooda loo horumarin karo. Ama waxaa dhici karta inay abuuraan, ayna tijaabiyaan hab lagu caawinayo sidii ay dadka u joojin lahaayeen cabbista (dhuuqista) sigaarka⁴. Cilmi-baarsita noocan la soo sheegay oo kale waxaa la yiraahdaa

Applied research

Cilmi-baarista Aasaasiga (**Basic Research**) waxay iyadana ku saleysantahay aqoonta sayniska, si aqoonta kor loogu qaado. Tusaale⁵, waxaa nooca cilmi-baaristan ka mid ah iyadoo baaris lagu sameeyo sidee dadka kala dhaqanka duwan ee adduunka guudkiisa ku nool uu qoom walba ama qola weliba ay u qeexayaan garaadka ama caqliga bina-aadanka (**intelligence**)

Cabbiraad

Saykolojigu waa saynis⁶. Saldhig waxaa sayniska u ah cadeyn ku saleysan cilmi ama saynis, iyadoo la adeegsanayo qawaaniinta sayniska. Waxa kale oo sal u ah in si cilmyeysan loo gorfeeyo walaxda ama sheyga la cadaynayo, iyadoo la adeegsanayo maadada xisaabta⁷. Maadada saykolojigu ama cilmi-nafsigu ee ku dhisan cilmi-baaris inta badan waxaa aad loo isticmaalaa maadada xisaabta, gaar ahaan istaatistikada (statistics). Saynisku marna sal loogama dhigi karo fikrad ama aragti guud oo ay dadka intiisa badan qabaan ama aaminsanyihiin, haddaadan si climiyeysan, oo lagu jaangooyey qawaaniinta sayniska lagu cadeyn karin aragtidaas.

Waxaa jira habab kala jaad ah oo loo sameeyo cilmi-baaris gundhigeeduyahay saynis, gaar ahaan maadada cilmi-nafsigu. Hab kasta wuxuu leeyahay faa'iido iyo khasaaro. Hoos waxaan ku fallanqaynayaa saddexda ha bee ugu caansan ee aqoonta ku saleysan cilmi-baarista loo sameeyo.

1. **Baaritaan Kays** (Case study): Waa baaris lagu sameeyo kays gaar ah ama xaalada shakhsi gaar ah. Ma aha, wax shaqo ahna kuma laha in la sameeyo tijaabo (experiment). Baarista noocan ah waxaa gun-dhig u ah u dhaaba-gal ama u kuur-gal (observation) iyo kabaaraandeggid lagu sameeyo shakhsi (ama koox), ka dibna laga bixiyo sharaxaad buuxda, weliba mararka qaarkood si tifatiran loo sharxo. Baarista keyska waa mid wax laga kororsado, laakiin nooma sheegeyso ama lagama heli karo warbixin buuxda oo quseysa arrinta la baarayo, sababta oo ah waxaa lagu soo koobay qof gaar ah ama koox keliya⁸.

Sida badan waxaa baaritaanka Keyska laga helaa ama lagu soo daabacaa war-sidayaasha (majalladaha) sayniska, sida war-sidayaasha ka hadla cudurrada dhimirka (Psychiatric Journal) ama kuwa ka hadla Saykolojiga talo-bixinta⁹ (Psychological counseling Journal). Waxaa

sidoo kale lagu qoraa war-sidayaasha Caafimaadka, laakiin mar iyo dhif ayaa inta badan baarista noocan oo kale ah lagu soo daabacaa war-sidayaasha saykolojiga ka hadla (Psychological Journals)

Laaxanka ugu weyn ee la food-saari karo marka la fulinayo ama lagu hawl-geliyo cilmi-baarista noocan oo kale (baarista kays) waxay tahay in dadka oo dhan la isku qabto ama si guud dadka oo dhan loo wada qeexo. Tusaale ahaan¹⁰, haddii qof shakhsi ah uu u dhaqmo hab-dhaqan gaar ah ama dabeecad gaar ah ay ka muuqato, ama uu qofkaas rumeysanyahay fikir gaar ah, taasi macnaheedu ma aha in dadka oo dhan ay sidaas u dhaqmaan ama u fekeraan. Dhab ahaantii baaritaanka noocan ah wuxuu ku habboonyahay marka kayska la baarayo uu sharxayo, xaalad gaar ah, oo aan horay loo arag nooceeda oo kale ama dhif iyo naadir ah, ahna baaris ku dhisin cilmi adduunka oo dhan loo adeegsanayo.

Aan soo qaato tusaale¹¹ ahaan **Sigmund Freud** (Sigman Foroyd) wuxuu ahaa takhtarkii abuuray aragtida "psychoanalytic theory." Laakiin aragtida Sigmund ma aheyn mid tijaabo cilmiyeeysan lagu sameeyey ama lagu cadeeyey; sal uga dhigay baaris cilmiyeeysan ma aheyn ama saynis ku dhisan ee wuxuu sal uga dhigay baaritaan keys. Wuxuu aragtidaas ku saleeyey isagoo dhageysta, u dhaabagala shakhsiyaadkii uu keyskooda baarayey.

2. U dhaabagal (u kuurgal) dabiici ah (Naturalistic Observation):

Hab kale ee loo sameeyo cilmi-baarista waa habka loo yaqaan "U dhaabagal ama u kuurgal." Sayntiistayaashu waxay soo ururiyaan warbixino iyagoo u kuurgalaya bina-aadanka ama xayawaanka. Waxaan fariisan karaa deydka ama fagaaraha dugsigga (iskuulka), ka dibna waxaan u dhaabageli karaa hab-dhaqanka ardayda dugsigga ama iskuulka dhigata. Waxaan si deggan oo taxadar leh ugu kuurgali karaa is-dhexgaalka ardayda ama inta goor oo ay wax sameeyaan sida kaba dhig inta jeer oo ay ardayda isku xanaaqeen ama dagaalameen ama inta goor oo ay wada jir wax u wada qabsadeen, anigoo fadhiya dayrka iskuulka oo u dhaaba-galaya hab-dhaqanka ardayda.

Si feejigan iyadoo loogu kuurgalayo waxaa la soo ururin karaa warbixin ku saabsan hab-dhaqankooda. Goorta la sameynayo baaris ku dhisan u dhaabagal, waa lagamamaarmaan si feejigan in oo loo sameeyo, si aadan u dhabqin (aysan kaaga didin ama fiigin) wixii aad u kuurgaleysay, taas oo kala dhantaaleysa hawshii u kuurgalka aheyd ee aad waday, sababtoo ah dadka bina-aadamka ah goortay ogyihiin

in loo kuurgalayo (observe), waxay u dhaqmaan hab ka duwan sidii ay caadiyan u dhaqmi lahaayeen. Baaris ku saleysan u dhaabagalka dabiiciga ah (Naturalistic Observation) waxaa inta badan loo isticmaalaa kolka la baarayo xayaawanka hoose¹² (sida daanyeerada oo kale)

3. **Afti qaadid ama tirakoob qaadis (Survey)**, waxay uga duwantahay barashada kayska (case study) oo lagu baaro qof keligiis ama shakhsi halka ay afti qaadista ay tahay baaris lagu soo ururiyo warbixin quseysa dad aad u tira badan¹⁴. Baarista tirakoobka/aftida waxaa dadka la weyddiiyaa su'aalo ay ka warceliyaan, mana ah baaris u baahan u kuurgal dabiici ah (Naturalistic Observation) ee waa baaris ku saleysan wax weyddiin. Waa baaris lagu jaangooyo qoraal ama wareysi lala yeesho koox tira badan oo dad ah; waxaana wax laga weyddiiyaa dabeecadahooda, dareenkooda, fikarkooda; wuxuuna wareysiga u dhacaa su'aalo ku qoran waraaqo (ama foom) iyo wareysi. Ka dibna iyadoo la adeegsanayo xisaabgta istaastikiskisa ayaa natiijada ka soo baxda wareysida la qaaday go'aan laga gaaraa.

Waxaa u baahan in maskaxda lagu hayo baarista lagu saleeyey aftida/tirakoobka ma aha mid lagu kalsoonyahay waayo waa warbixin uu qofka naftiisa ka bixiyey ama uu ka qoray¹³, sidaas darteed, waa lagamamaarmaan in si feejigan looga taxadaro qaadashada ama aqbalaada cilmi-baaris gun looga dhigay aftida. Sabab kale waxay noqon kartaa warbixinta uu qofka naftiisa ka bixiyo marmar waa laaxan; waxaana dhacda in qofka uu su'aasha la weyddiiyo ka bixiyo jawaabo kala jaadjaad ah.

Xiriir wadaag iyo Tijaabo Maamulan

(Correlation iyo Controlled Experiment)

Saddexda hab ee aan kor ku soo xusay ee gundhigga looga dhigay cilmi-baarista oo kala ah: *Barashada kayska, u dhaabgal dabiici ah* iyo *tirakoobka* waa saddex hab ee weli loo isticmaalo baaris ku saleysan cilmi ama saynis. Hase ahaatee, waxa kale oo jira laba hab oo kale oo ka mid ah hanaanka loo sameeyo cilmi-baaris, ahna laba hab oo ka caansan, kana muhiimsan weliba saddexda hab ee aan soo sheegay. Waa laba hab cilmi-baaris oo laga helo warbixino waxtar leh, balse waa ka adagyihiin in la sharxo ama la macneeyo. Labada hab waxay kala yihiin: Xiriir-wadaag (Correlation) iyo Tijaabo Maamulan (Controlled Experiment)

Xiriir-wadaag (Correlation)

Xiriir-wadaag (**Correlation**) waa hab ka mid ah hababka loo sameeyo cilmi-baarista. Habkan cilmi-baarista ah waxaa la eegaa ama baaris lagu sameeyaa xiriirka ka dhaxeeya laba walxood ama laba sheey¹⁴. Hab barista Xiriir-Wadaagga ee ku saleysan tijaabinta xiriirka ka dhaxeeya laba sheey, marna laguma ogaan karo in waxaasi ay dhabyihiin iyo inay beenyihiin; waxa keliya oo ay baaristan muujiso ama cadeyso waa xiriirka ka dhaxeeya laba sheey ama laba walxood oo keliya ee wax kale ma muujiso.

Tusaale ahaan, haddii la yiraahdo ardayda fasalka ugu dhibcaha badan (ugu buundo badan) waxay sida badan kolkay fasalka ku jiraan fariistaan safka hore ee fasalka ama safka danbe, iyadoo aan la eegan sababta keentay inay goobtaas doorbidaan, balse ay dhab tahay, waxaan markaa haddaba oran karnaa waxaa jira xiriir-wadaag ka dhaxeeya ama xiriir ka dhaxeeya dhibcaha ardayda iyo goobta ay fasalka ka fariistaan¹⁵ Baarista Xiriir-wadaagga (Correlation) nooma sheegto in waxa la baarayo ama la tijaabinayo ay run yihiin ama been yihiin, sidoo kale nooma sheegto ama muujiso saadaalin ama oddoros. Waxay noo sheegtaa oo keliya inuu jiro xiriir ay wadaagaan ama ka dhaxeeya laba walxood oo qura. Waxaa sal u ah tijaayoobinka iyo cilmi baarista guud ahaan maadada xisaabta, gaar ahaan saykolojiga waxaa gundhig u ah xisaabta istaatistikada.

Baarista Xiriir-Wadaag (Correlational Study)

Si loo sameeyo tijaabo ama baaris xiriir-wadaag ah waa in bulshada (dad, xayawaan) ama koox gaar ah sida ardayda jaamacada, laga soo xushaa xubno ama dad mateli kara ama wakiil ka noqon kara, maadaama bulshada oo dhan aan keli-keli tijaabada loogu sameyn karin, waxaana xulashadaas la yiraahda noocan oo kale ah la yiraahdaa "**Sample.**" Kooxda ama bulshada laga soo dhex xulanayo waxaa la yiraahdaa "**polulation.**" Maadaama ay bulshada weyntahay ama tira badantahay waxaa dadka mateliya looga soo dhex xushaa si aan qorsheysneyn (**randomly**).

Kolka la abuurayo baaris ku fadhida cilmi, waxaa qasab ah in cilm-baarista la sameynayo ay leedahay weedh hal-ku-dhegeedu yahay oddoros iyo saadaalin kuna saabsan sheeyga ama walaxda la doonayo in

cilmi-baarista lagu sameeyo si loo cadeeyo in waxaasi dhab yihiin iyo in kale (**hypothesis**). Waa hadal ama weedh la yiri ama saadaalin, laakiin la doonayo in si cilmiyeeysan loo cadeeyo in hadalkaas ama weedhaas la sheegay ay saxtahay ama ay run tahay iyo in kale.

Haddaba marka laga hadlayo baarista xiriir-wadaag (correlation) waxay markasta noqotaa weedha u baahan in si cilmiyeeysan loo cadeeyo. Kaba dhig, xarafka **X** waxay xiriir-wadaag la leedahay ama xiriir la leedahay **Y**. Waxaan u baahanahay inaan ogaano in arrintan sax tahay ama run tahay iyo in kale. Haddii ay runtahay haddaba ilaa intee buu gaarsiisanyahay xiirka ka dhaxeeya **X** iyo **Y**.

Si aan u fulino baarista xiriir-wadaag ah, waxaan u baahanahay marka hore in aan abuurno weedh (hypothesis) ku saabsan sheeyga ama walaxda aan dooneyno inaan wax ka ogaano. Aan soo qaato weedha ama hadalka ah “garaadka qofka wuxuu si kastaba ha ahaatee ku xiranyahay xaalada bulsho-dhaqaale ee uu qofka ku noolyahay¹⁶” (intelligence is any way related to socio-economic status). Tani waxay macnaheedu tahay dadka ku nool dabaqado bulshadeed oo kala duwan waxaa sidoo kale kala duwan garaadkooda ama caqligooda? Waxay u baahantahay in si cilmiyeeysan loo cadeeyo, iyadoo weliba la cabbirayo natiijada ka soo baxda baaristaas.

Maadada saykolojigu waa suurtagal walaxda (**variable**) la doonayo in la cabbiro (Sida; graadka qofka wuxuu ku xiranyahay xaalada bulsho-dhaqaale ee uu qofka ku noolyahay) ma aha walax jir ahaan muuqda oo la taaban karo, sida maadooyinka kale ee fisikiska, kimisteriga, bayolojiga oo inta badan walaxda ama sheyga la cabbirayo ama tijaabada lagu sameynayo ah walax la taaban karo ama jir ahaan u muuqda, laakiin saykolojigu inta badan walaxda la cabbirayo waa sheey aan muuqan oo la taabankarin ama la dareemi karin; waxaana ka mid ah “garaadka” qofka oo la doonayo in la cabbiro ama cilmi-baaris lagu sameeyo; mana aha garaadka (intelligence) wax i tus oo i taabsii ah.

Marna suurtagal ma aha inaad hesho madiibad (baaquli) ay ka buuxdo garaad, oo aad si toos ah baaris ugu sameeyso. Saykolojigu wuxuu baaris cilmiyeeysan ku sameeyaa maadooyinka ay ka mid yihiin jaceylka (love), garaadka (intelligence), qajilaada (sheyness), farxada (happiness) iyo kuwa kale oo fara badan; dhammaantoodna waa walxo dahsoon, oo aan muuqan, ee weliba la arki karin, lana taaban karin; waxaana saykolojiga lagu yriaahdaa “**Hypthetical constructs**” Dhibtaadu waxay noqoneysaa markaa, cilmi-baarista sayniska waxaa sal u ah in la cabbiro walaxda la baarayo, mana aha maadooyinka la soo sheegay walxo la cabbiro karo.

Sabab iyo Saameyn (Cause and Effect)

Kolka la ogaado inuu jiro xiriir-wadaag ka dhaxeeya laba walxood ama laba sheey, waa lagamamaarmaan in qofka maskaxda ku hayo in xiriirkaas uusan noo sheegeyn ama inoo muujineyn sababta keentay xiriirka. Adeegsiga habka Xiriir-wadaagga, sida horay loo soo carrabaabay waxaan ku ogaan karnaa oo keliya xiriirka ka dhaxeeya laba sheey, laakin kuma ogaan karno sababta ama wacaalka. Kaba dhig xiriir inay wadaagaan xarfaha **X** iyo **Y**, markaa waxaa la oran karaa xiriirka ka dhaxeeya waxaa keenay saddex sababood midkood¹⁷:

1. **X** waxay u sababtahay (keentay) ama ay saameyn ku leedahay **Y**
2. **Y** waxay u sababtahay ama ay saameyn ku leedahay **X**
3. Waxaa jira saameyn kale ama wacaal ka baxsan **X** iyo **Y** labadaba.

Tusaale xanuunka murugada¹⁸ ama qulubka (**depression**) waxaa keena waxyaabo badan oo is-biirsaday, oo aan aheyn hal wax ama laba walxood. Sidaas awgeed, waxaa la oran karaa **X** waxay u sababtahay (saameyn ku leedahay) **Y**, laakiinse waxay u badantahay si aad u hesho ama aad u ogaaato saameynta **X** ay ku leedahay **Y**, waxaad u baahantahay **X** oo loo geeyey **A**, **C**, **D**, iyo **E** ahna waxyaabaha kale ee saameyn kara **Y**

4. Waxa kale oo jira kara waxaaybo kale (aanse la baarin) oo saameyn ku yeelan kara **X** iyo **Y** labadaba

Habka Baarista Tijaabo Maamulan (Controlled Experiment)

Sida marar badan horay loo sheegay, maadama baarista Xiriir-wadaag (Correlation) aysan muujineyn ama noo sheegeyn in walax ama sheey ay u sababtahay ama keento ama saameyso walax kale, waxaa loo baahanyahay in la sameeyo tijaabo aan gacanteena ku maamuli karno, si go'aan looga gaaro ama loo ogaado saameynta ay waxdaas (variable) ay ku yeelan karto walax kale. Tijaabada jaadkan oo kale ah ee lagu saleeyey cilmi-baaris saynis ku dhisan, iyadoo tijaabada la maamulayo (la koontaroolayo) waa mida ugu caansan tijaabada sayniska ee la sameeyo, waxaana loo yaqaanaa "**Controlled experiment**"

Bilowga Tijaabada

Sida tijaabada Xiriir-wadaag (Correlation) waxay tijaabada maamulan u baahantahay ka qayb-qaatayaal (participants). Tiro Xulasho (sample) laga soo xusho kooxda ama walaxda tijaabada lagu sameyayo (sida arday, koox rag ah, koox dumar ah . . .). Xulashada tirada waa inay tahay mid mateli karta ama wakiil ka noqon karta kooxda ama bulshada markaas tijaabada lagu sameynayo¹⁹. Sidoo kale ka qayb-qaatayaasha tijaabada waa in lagu soo xulaa si aan qorsheysneyn ah (randomly), iyadoo laga soo xulanayo bulshada ama kooxda tijaabada lagu sameynayo (waxay noqon karaan, sida la soo sheegayba: koox arday ah, bulsho, gabdho, wiilal . . .). Dabadeed waxaa la baarayaa, oo tijaabada lagu sameynayaa waa ka qayb-qaatayaasha la soo xulay. Natiijada ka soo baxda tijaabada waxay saameyneysaa (generalized) dhammaan bulshadii ama kooxdii laga soo xulay ka qayb-qaatayaasha tijaabada, waana sababta ay muhiim u tahay soo xulashada ka qayb-qaatayaasha tijaabada, si loo gaaro ama loo helo natiijo sax ah.

Saameynta

Ujeedada laga leeyahay tijaabada la maamulo (controlled experiment) waxay tahay in la ogaado in walax (variable), kaba dhig in walaxda **A** ay keento ama ay saameeyso walaxda **B**. Waxaa la yiraahdaa walaxda ama sheeyga wax sababa ama saameeya, oo uu tijaabiyuhu (qofka tijaabada sameynaya) maamulo “**Independent variable**,” tusaale waxaan u soo qaadanaa xarafka **A** inuu yahay sababeeyaha (caustive) ama saameeyaha (influencing). Tani waa walaxda ama sheeyga uu qofka tijaabada sameynayo oo uu gacantiisa ku maamulayo, kana madaxbannaan walax kale ama sheey kale; sidaas baa loo siiyey magaca walax madaxbannaan (Independent variable). Waxaan weli rabnaa in aan go’aan ka gaarno ama aan ogaano haddii walaxda **B** la saameeyey ama loo geystay wax saameyn ah iyo haddii kale. Walaxda **B** waxaa iyadana loo yaqaanaa “**dependent variable**,” maadaama ay walaxdaas ku xirantahay walaxdii hore.

Tijaabo maamulan (controlled experiment) oo kasta, gunteeduna tahay “**A**” waxay keentay **B**,” xarafka **A** wuxuu noqonayaa walax madax-bannaan (independent variable), xarafka **B** oo ah kan la saameeyey waxaa la yiraahdaa **Walax ku-tiirsane (dependent variable)**. Sida badan waa ay ku adagtahay ardayda ama waa isku qaldaan inay kala saaraan

labada xaraf ee kala ah Walax madaxbannaan (independent variable) iyo Walax-ku tiirsane (dependant variable). Mar labaad aan kala cadeeyo. Walaxda-madaxbannaan (independen variable) waa sheeyga ama walaxda u sabab ah ama waa walaxda ama sheyga uu tijaabiyaha (qofka tijaabada sameynaya) uu maamulo ama koontaroolo.

Hase yeeshee, dhinaca kale, Walax-ku tiirsane (dependant variable) waa natiijada ka dhalata saameynta walaxda-madaxbannaan; ma aha walax la maamulo ama la koontraroolo.

Tijaabinta Kooxda

Marka tijaabo maamulan (controlled experiment) la doonayo in la fuliyo waxaan rabnaa in aan go'aan ka gaarno ama ogaano sababta (cause) iyo saameynta (affect); sidaas darteed waxaan u baahanahay in aan maamulno ama koontaroolno walaxda madaxbannaan (independent variable). Si aan haddaba aan u fulino arrintaas, waxaan u baahanahay ka qayb-qaatayaasha tijaabada (participants) in aan u qaybino laba kooxood²⁰. Ma aha in la isticmaalo sharuudo ama wax kale goorta kooxda ka qayb-qaatayaasha tijaabada la qaybinayo, haddii la isticmaalo sharuudo ama waxa kale waxay raad xun ku yeelanaysaa natiijada tijaabada. Sidoo kale, qaybinta kooxda waa in aysan noqon mid qorsheysan oo ku tala gal ah, si qof kasta oo ka mid ka qayb-qaatayaasha uu u helo fursad uu uga mid noqon karo kooxda la xulayo.

Labadaas kooxood midkood waxay saynisyahanadu u yaqaanaan Kooxda Tijaabinta (**Experimental Group**) Waa kooxda lagu fulinayo walaxda ama sheyga madaxbannaan (independent variable) oo tijaabuyuhu maamulayo. Kooxda labaad waxaa saynis ahaan loo yaqaanaa Kooxda maamulan (Control group). Haddaba kooxdan laguma fulinayo ama lama siinayo sheey ama walax madaxbannaan (independent variable), laakiin waxaa badelkeeda lagu fuliyaa ama la siiyaa walax la yiraahdo "Placebo," oo ah walax been abuur ah. Ka tirsanayaasha kooxda la maamulo (control group) iyo kooxda tijaabada (experimental group) waa in isku si iyo isku sharuudo iyo isku xaalado loola dhaqmo, si loo hanto natiijo wax-ku-ool ah.

Cutubka Tobannaad

Saykolojiga Bulshada

Maadada saykolojiga bulshada (cilmi-nafsiga bulshada) waa aqoon aad u ballaaran, kana mid ah faracyada saykolojiga loo qaybiyo. Cilmi-nafsiga bulshada (Social psychology) waa habka ay bulshada midba midka kale ugu xiranyahay ama habka qofka shakhsiga ah iyo xiriirka bulshada.

Maxaa ugu wacan in qofku u dhaqmo si gaar ah? ma waxaa u sabab ah shakhsiyada qofka mise waxaa u sabab ah oo saameyn ku leh xaalada uu markaas qofka ku suganyahay? Cilmi-nafsiga bulshada waa barashada ku saabsan ama sharaxaad ka bixisa sida hab-dhaqanka (dabeecada) qofka ay u saameyso bulshada ama dadka kale. Aragtida ay dadka naftooda iyo dadka kale ka qabaan ama sida ay naftooda ama dadka kale u arkaan¹. Waxa kale oo saykolajiga bulshada lagu bartaa ama baaris ku sameeyaa waxa ay dadka rumeysanyihiin iyo dareenkooda iyo aragtida ay qabaan atitudka (attitude)

Waxaa lagamamaarmaan ah in maskaxda lagu hayo goor kasta oo la samaynayo cilmi-baaris la xiriiirta cilmi-nafsiga bulshada iyo tan shakhsiyada (social and personality psychology) in loo dhug lahaado muhimada ay leedahay dhaqanka, caadada iyo hiddaha bulshada ama tan shakhsiga ee baarista lagu sameynayo iyo weliba kala duwanaanshaha dhaqanka². Inkastoo guud ahaan aadamigu ay meelo badan dhaqan ahaan iska shabahaan, hadanna ma ahan in la dhayalsado kala duwanaanshaha dhaqanka.

Kala duwanaanshaha u dhaxeeya dhaqamada kala duwan ee bina-aadanka iyo waxa bulsha walba ay qiimeyso waxay inta badan saameysaa sida ama habka ay dadka u turjumayaan ama u macneynayaan dareenkooda, fkeerkooda iyo baahidooda³. Mid ka mid ah farqiga u dhaxeeya dhaqamada kala duwan ee bulshada adduunka waxaa ka mid ah tusaale ahaan bulsho qiimeysa (value) wada jirka ama u nool,

una dhaqanta koox ahaan ama si wada jir ah (collective), sida dadka Soomaalida oo kale ama guud ahaan dadka Afrikaanka, waa ay ka duwanyihiin bulshada ama shakhsiyaadka lagu soo barbaariyey dhaqan ku saleysan gooni-goosada (individual) ama gaar u istaag ama keli-kelinimo sida bulshada dadka Mareykanka oo kale⁴. Waa bulsho ku dhisan gooni (individual)

Waxay u badantahay gabadha lagu soo ababbiyey dhaqan ku dhisan wada-jir (wax wada qaybsi, is-taageer) hadday horumar ka gaarto nolosha inay hormarkaas u nasbeyso qoyska ay ka dhalatay, qaraabadeeda iyo guud ahaan dad kale sida dalka Jabaan oo kale; balse gabar u dhalatay dalka Mareykanka ee horumar ka gaartay nolosheeda waxay u badantahay horumarkaas ay nafteeda higsaneyso sabab inay uga dhigto heybad (talent) iyo karti ay iyada leedahay inay ku gaartay, oo aysan cid kale u sababbeyn⁵.

Aragtida Sharaxaad (Attribution Theory)

Aragtida Sharaxaad (attribution Theory), waa aragti sal looga dhigay sida ama habka uu qofka sharaxaad uga bixiyo dhacdo uu la kulmay iyo hadba siday saameyn ugu yeelan karto dareenka iyo fikirka qofka. Waxay aragtidan ku doodeysaa qofka bina-aadanka ah wuxuu sabab u yeelaa ama cudurddaar ka bixiyaa hab-dhaqanka ama dabeecada qofka naftiisa ama shakhsi kale. Saykolojiiste Heider wuxuu soo bandhigay laba hab midkood inay ku salesyantahay sharaxaadda ay dadka ka bixinayaan dhacada:

Sharaxaada aan ka bixino hab-dhaqanka ama dabeecada dadka kale iyo sharaxaada ama sababeynta aan ka bixino hab-dhaqanka nafteenna iyo dabeecadeenna ayaa la yiraahdaa **Attribution Theory**. Tusaale ahaan haddaaad la kulanto qof xanaaqsan ma waxaa la oran karaa qofkaas waa dabeecad xunyahay; sidaas ayuu la xanaaqsanyahay, mise waxaa la oran karaa dhibaato ayaa ku dhacday qofkaas, taas baa ka keenaysa xanaaqa?

Aragtida sababeynta ama Sharaxaad bixinta waxay ka hadleysaa qofka bulshada ku dhex nool sida uu u sharxo ama cudurddaar ugu yeelo amaba xataa u sababeeyo dhacdooyinka. Waxaa lagu soo koobi karaa aragtida *Attribution Theory*: waa sida iyo sababta ay dadka caadiga ah sharaxaad uga bixiyaan dhacdooyinka.

Saykolojiiste **Heider** wuxuu soo bandhigay laba hab midkood inay ku salesyantahay sharaxaadda ay dadka ka bixinayaan dhacada: 1)

Sababbeyn gaar ah (internal attribution), sharaxaad ku saleysan inuu qofka si gaar ah u dhaqmo (ama dabeecad gaar ah) ay u sababtahay ama wacaal u tahay shakhsiyada qofka sida tusaale ahaan dabeecada qofka ama hab-fikirka iyo dareenka qofka (attitude) inay u sababtahay. 2) Sababbeyn ama wacaal (xaalada) dibada uga timid, oo ah qofka inuu u dhaqmo ama sameeyo dhaqan kale waxaa u sabab ah xaalada uu ku suguanyahay. Waxaa jira laba afkaarood oo muhiim ah ee uu soo bandhigay saykolojiiste **Fritz Heider**, oo u dhashay dalka Owsteriya (Austria)

Marka aan rabno inaan sharaxaad ka bixino ama aan rabno in aan ka hadalno hab-dhaqanka ama dabeecada dad kale ama qof kale, waxaan sabab uga dhignaa shakhsiyada qofka, tusaale ahaan waxaa laga yabaa in aan dhahno qofkaas waa ciyaal-qalbi ama maseyr low (hinaas badan) ama qof lagu kalsoonaan karo. Tusaale labaad. Gaari adiga oo wata hadaad lunto, oo aad ka dhunto meeshii aad ku socotay, waxay u badantahay inaad keento sabab, adigoo leh “hawada ayaa xumeyd ama sabab kale.” Laakiin haddii wade (darawal) kale uu ka lumo wadada ama goobtii uu ku socday waxay u badantahay inaad tiraahdo “ma aha wade ama darawal fiican . . . Ma yaqaano sida baabuurka loo wado . . . Waa fulay.”

Laakiin marka aan rabno inaan sharaxaad ka bixino hab-dhaqanka nafteena waxaan u sabababeynaa inay keentay xaalada aan ku jirno ama bay’adda (deggaanka) aan ku suganahay. Sida laamaha kale ee maadada saykolojiga ay u leeyihiin aragtiyo iyo afkaaro kala duwan oo ay saynisyanadadii hore ka bixiyeen si la mid ah cilmi-nafsiga bulshadu wuxuu leeyahay aragtiyo badan ee cilmi ku saleysan, kana hadlaya saykolojiga bulshada. Haddaba aan qaadano aragtigda **Attribution Theory**

Marka qofka weynaado ee uu yeesha garaad uu wax ku kala garto wuxuu isku dayaa inuu sharaxaad ka bixiyo waxa keena ama sababaha keena waxyaabaha uu arko ama uu la kulmo ama dhacdooyinka uu goob joog u noqdo wacaalka keenay. Tusaale ahaan, haddii saaxiibkaa Warsame uu kuu sheegto inuu imtixaankii xisaabta keenay dhibco (buundo) aad u sareysa, waxay u badantahay inaad is-tiraahdo ama aad naftaad u sheegto ilaan Warsame wuxuuku fiicanyahay xisaabta; waxaana sharaxaada ama mala-awaalka noocan oo kale ah saykoloji ahaan loo yaqaanaa Dispositional Attribution (person attribution).

Ereyga “Attribution,” sidiisaba marka looga hadlayo ama uu ku lug leeyahay maadada cilmi-nafsiga bulshada (social psychology) macnihiisu waxa weeye: sharaxaad, sababeyn ama sharaxaad laga bixiyo waxa keenay dhacdo ama hab-dhaqan ama dabeecad. Sharaxaada laga bixinayo dhacadada ama xaalada waxay iyadana noqon kartaa xaalad deggen oo

joogta ah (permanent stable) iyo mid aan degganeyn oo ku-meel gaar ah. Xaalada la sharxayo ama la sheegayo wacaalka ay qof ama shakhsi ay la xiriirto⁶

Waxay haddaba u badantahay in guusha uu Warsame uu ka gaaray xisaabta inaad ka bixiso sharaxaad sababta keentay inuu dhibco fiican kaga gudbo imtixaanka. Waxaa dhici karta inaad guusha Warsame aad wacaal uga dhigto ama sabab uga dhiga sida adiga oo yiraahda imtixaanka oo fududaa ayaa u sabab ah inuu derejo badan helo; haddii aad taas sabab uga dhigto guusha Warsame, waxay macnaheedu tahay guusha uu saaxiibkaa sheegtay inay u wacaal tahay xaalada⁷ uu ku suganyahay (**situation attribution**). Saykoloji ahaan waa la sii kala qaadaa qeexida iyo macnaha sharaxaad bixint ama sababta xaalad ay ku dhacday ama keentay

Kaba dhig inaad ku doodayso saaxiibkaa Warsame inuu heybad (talent) u leeyahay xisaabta, sidaas darteed uu u keenay dhibco badan. Sharaxaada ama sababeynta noocan ah wuxuu cilmi-nafsiga bulshada ugu yeeraa **Stable Attribution**⁸ (waxa kale oo loogu yeraa **Person-stable attribution**). Haddiise, ha yeeshee, aad ku doodeyso Warsame wuxuu guusha ku helay aad ayuu wax u akhristay, oo si fiican ayuu isugu diyaariyey imtixaanka xisaabta, sidaas darteed ayuu buundo fiican u keenay, waxay maadada saykolojiga bulshada ugu yeertaa sababeyntan ama sharaxaadan oo kale **Unstable Attribution**⁹ (waxa kale oo loogu yeraa **Person-unstable attribution**).

Sidoo kale haddii aad ku doodeyso Dhudi oo ah barraha ama macallimada xisaabta u dhigta Warsame waa macallimad iska maskiin ah, waxaa loo yaqaanaa sharaxaadaas Situatiob-Stable attribution, balse haddii ay kula tahay barre Dhudi ma aha macallad maskiin ah ee laakiin waa marka keliya oo ay dhacday inay imtixaan fudud ka qaado ardayda, waxaa iyadana la yiraahdaa Situatiob-unstable attribution.

Tijaabooyinka Saykolojiga Bulshada ee Caanka Noqday

Laanta Cilmi-nafsiga bulshada (Social psychology) waxay leedahay, aadna loo darsay wax la yiraahdo **Confirmity**. Ereyga **Conformity** haddii si gaban ah loo sharxo macnihiisu waa: “ku raacid, ku raaca (qof kale) waxa uu soo jeediyo, yeela.” Waxaa la qabaa in dadka badankooda ay raacaan hadba dhinaca loo bato, iyagoo weliba arkaya dhinac qaldan inay raacayaan. Soomaalidu horay ugu maah-maahday “Rag kaa badan iyo biyo kaa badan waa ku hafiyaan,” sida ka muuqatoo saykolojiga bulshada,

dadka waxay raacaan kolba dhinaca la isu raaca. Aan qaato tijaabada adduunka laga yaqaan ee uu sameeyey saykolojiistihii Mareykanka ahaa ee Solomon Asch.

Waxaa la waydiiyey dadkii tijaabada sameynayey (Qaar ka mid ah dadkii tijaabada sameynayey waxay ahaayeen jilayaal, oo loola jeedo way ogaayeen tijaabada, waana loo sheegay inay doortaan lambar qaldan). Xariijin dheer ayaa dadka loo soo bandhiga. Ka dibna waxaa loo tusay saddex xariiqood ama xariijimo oo kale. Waxaa la weyddiiyey saddexdaas xariijimood tee baa le'eg xariijinta koowaad. Jilayaashii waxay doorteen lambar qalad ah, iyagoo isku raacay xariijin ka gaaban tii la barbar dhigay.

Mid ka mida raggii tijaabada sameynayey, wuu arkaa inay raggan doorteen jawaab qaldan, laakiin si buuxda ayuu ugu raacay, isagoo si la yaab leh u fiirinaya ragga isku raacay jawaabta laaxanka ah. Sidaa si la mid ah waxaa la oran karaa waxaa jira waxyaabo badan oo sax ama qalad dadka isku raaco. Waa arrin iska caadi ah in la isku daydo ama la raaco meesha loo badayahay. Haddii ciyaar kubbada cagta ay jirto, oo qaar ka mid saaxibaday ku labistaan funaado cadcad, anigana waxay u badanyahay ama qasab igu ah inaan sidaas oo kale u labisto.

Tijaabadii Stanley

Mid ka mid ah tijaabooyinka ugu caansan cilmi-nafsiga bulshada (Social Psychology) waa tijaabadii uu sameeyey Stanley **Milgram**¹⁰, sanadkii 1964. Waxay tijaabada lagu jaribayey maxay tahay sababta keentay in dadka ay aqbalaan ama adeecaan amarka ay bixiso dowladda? Ama ay bixiso hay'ad leh awood ay wax ku maamusho. Ardayga amarka barraha ayuu adeecayaa; aliflaha askeriga ah wuxuu qaataa amarka sargaalka ka sareeya; madaxweyna amarkiisa waa la fuliyaa

Si kooban marka loo qoro Stanley wuxuu tijaabada u dhigay sidan: "Laba qof uu midna yahay jilaa, macnaha wax ka og tijaabada, wuxuu mataliyey qofka wax baranaya (learner). Waxaa gacanta loo galiyey bokis (box) laga maamulo xoogga korantada. Waxaa loo sheegay in korontada uu ku shido, kuna qabto qofka wax baranaya ama ardayga mataliya haddii uu qaldo su'aalaha la weyddiiyo. Qofka iska-dhigaya ardayga ama inuu waxbaranaya waxaa gacanta ugu xiran fiilada xogga korontada, waxaana daaqada ka daawanaya qofka su'aalaha weyddiinaya ee korontada ku shidaya¹¹.

Su'aal kasta markuu qaldo waxaa lagu shidaa danabka korontada, si ay u qabato (Xasuusnow: korontada waa been ma qabaneyso ardayga, balse wuxuu iska dhigayaa in danabka korontada ay xanuujineyso). Marba marka ka danbeysa waxaa la kordhiyaa foltejka korontada ilaa la gaarssiiyey 450V ahna tira aad u badan. Qaylo ayuu afka furtay ninkii qalday su'aalaha, isagoo iska dhigaya inuu xanuunsanayo, oo weliba qaylinaya oo baryootamaya. Laakiin marna kama joojin korontada, wuuna ku sii waday."

Marna ma dhicin inuu is weyddiiyo qatarta korontada ay leedahay; marna ma diidin inuu dhaho "May, ma samaynayo," ee laakiin wuu iska sii waday. Su'aasha waxay noqotay maxaa keenay in qofka amarka la faray uu iska raaco ama qaatp, isagoo weliba u jeeda ama maqlaya calaacalka iyo baryada afkiisa ka baxaysay ardaygii uu ku shiday korontada? Maxaa keena adeecida (obedience) ama u nuglaanta amarka la faray qofka iyadoo loo jeedo xad-gudubka ama dhibaata socoto, balse weli la adeecayo (obey), lana raacayo, maxaa diiday inuu qofka ka soo horjeesto ama uu su'aal iska weyddiiyo dhibaata socoto? Maxaa ka indha saabay?

Tijaabadii uu sameeyey Stanley marna suurtagal ma aha in xilligan casriga ah la fuliyo waayo waxay lid ku tahay qawaaniinta u dhigan cilmiga saykolojiga¹². Waxay tijaabadaas oo kale waxyeelo gaarsiin kartaa dadka tijaabada lagu sameynayo; sidaas darteed waa ka mamnuuc, waana qawaaniin caalami ah.

Tijaabadii Zimbardo

Ma xasuusataa xabsigii Abuu Gareyb ee sida ba'an loogu ciqaabay, looguna bah-dilay dad Ciraaqiyeen ah sanadkii 2004kii? Waxaa bah-dilkaas gaystay qaar ka mid ah ciidamadii Mareykanka ee ku sugnaa dalka Ciraaq. Haddaba waxaa dhici karta tijaabadan hoos ku qoran inay kaa caawiso sababta keentay hab-dhaqankii foosha xumaa ee ciidamadaas.¹³

Saykolojista Philip Zimbardo wuxuu sanadkii 1971 dhismaha guri (qol) ku yaal dhismaha Jaamacada Standfor hoostiisa u rogay xabsi¹⁴ (jeel); waxaana dhismihii dhulka hoostiisa ku yaalay loo agaasimay, loona qaabeeyey sida xabsi dhab ah. Qaar ka mid ah ardaydii ayaa laba kooxood loo qaybiyey, iyagoo lagu soo xushay hab aan qorsheysneyn. Koox waxaa laga dhigay ciidanka asluubta ee xabsiyada ilaaliya, waxaana loo labisay

dharka ciidanka xabsiyada dhowra. Kooxda kale waxaa iyagana laga dhigay maxaabiis, waxaana loo labisay dharka maxaabiista.

Tijaabadii markay xoogaa socotay bay xaaladii faraha ka baxday maxaa wacay ardaydii mataleysay ciidanka xabsiyada ilaaliya waxay bah-dileen ardaydii maxaabiista aheyd; waxayna ula dhaqmeen si cadowtinimo leh. Ardaydii maxaabiista laga dhigay waxay iyagana bilaabeen inay iska-ceshaan, kana dhiidhiyaan cadowtinimada ay kala kulmeen ardaydii mataleysay ciidankii asluubta ama kuwa xabsiga dhowra. Sayskolojiiste Zimbardo wuxuu rumeysnaa dadka xaaladan oo kale oo ku jira waxay ku dhaqmaan sharciga u yaala goobta (xerada) oo ay rumeysanyihiin inay raacaan. Waxa kale oo uu Zimbardo sheegay in aan ardayda la siin ama aan loo sheegin warbixin tusaysa sidii ay u dhaqmi lahaayeen ama wixii ay qaban lahaayeen.

Waxa kale oo ku dooday Zimbardo oo tijaabada sameeyey, ha yeeshee, joojiyey muddo yar goortay socotay xaaladii ka dhalatay darteed, in hab-dhaqanka ardayda ay saameysay xaalada ay ku jireen ama ay ku sugnaayeen, gaar ahaan doorkii ay ka ciyaarayeen tijaabadii ay sameynayeen. Saykolojiiste Zimbardo baaris wuxuu ku sameeyay¹⁵ shilkii ka dhacay xabsigii Abuu Gareyb, oo uu weliba ka qoray buug la yiraahdo **“The Lucifer Effect”**¹⁶. Wuxuu haddaba Zimbardo ku dooday in dhacdadaas ay saameyn ku laheyd xaalada lagu sugnaa. Intaas wuxuu raaciyey in dadkii hayey hoggaankii xabsigaz aanay warbixin siin, una sheegin ciidankii xabsiga ilaalinayey sidii ama habkii ay u dhaqmi lahaayeen si u ilaaliyaan maxaabiista; sidaas awgeed, waxay u dhaqmeen ama ay sameeyaan sidii ay iyaga la aheyd ama ay doorkooda ahaa inay qaataan.

Goob-Jooge Gacanta Laabtay (Bystander)

Sanadkii 1964 waxaa magaalada New York lagu dilay **Kitty Genevose**. Waxaa gabadhaas lagu weerary guriggeeda; waxaana soo jeeday, maqlayey qayladeed dad badan oo dhismaha gurigga ama xaafada ku noolaa. Midkoodna gacan uma fidin, mana caawin gabadhii qaylineysay, oo xataa laheyd “ha la i soo gaaro,” haddaba maxay tahay sababta ay dadka goob-jooga ah u caawin waayeen Kitty, oo markii danbe halkaas lagu dilay¹⁷?

Si looga gun-gaaro sababta keentay in dadka goob-joogayaasha ah ay gacanta ka laabtaan, oo aany caawin qof dhibaateysan waxay saykolojistayaasha sameeyaan cilmi-baaris fara badan. Saykolojiistayaasha markay sameeyaan tijaabooyin tira badan waxay soo bandhigeen laba qodob oo muhiim ah. Marka hore si loo caawiyo qofka dhibaateysan, waa in xaalada uu ku jiro loo arko xaalad gurmada ah oo u baahan in gacan laga gaysto. Waxa kale oo ay saykolojistayaasha sheegeen gar-gaarka loo fidinayo qofka dhibaateysan waxay ku xirantahay hadba tirada dadka ee goob-jooga ah ama jooga goobta ay dhibaataada ka dhacday.

Haddii goob-joogayaasha (dadka jooga goobta ay wax ka dhaceen) ay badan yihiin, waxay u badan tahay in qofka dhibaateysan aan la caawin ama aan wax gacan ah, loo fidin maxaa wacay dadka badankood waxay u haystaan in aanay xaaladu gurmada u baahneyn maadaama goobta ay dad badan joogaan ama si kale haddii loo yiraahdo qofba qofka kale ee goobta jooga ayuu ku haleynayaa. Tusaale ahaan¹⁸, Waxaa dhacday in maalin subaxnimo Isniin ah (dadka shaqo tagaan macnaha) la kufsaday gabar, ma jiro qof u gurmada gabadhii ama xataa ma jiro qof taleefan u diray ciidan boliiska. Goortii la waydiiyey dadkii goob-joogayaasha ahaa iyo shaqaalihii goobta marayey ama aaga ka dhawaa waxay ku jawaabeen waxaan u haysnay laba qof oo wada galmoonaya. Waxaa loo saykoloji ahaan goob-joogayaashaas yaqaanaa "Bystander effect"

Sidaas darteed waxay u badantahay qofka dhibaateysan in loo gurmado ama la caawiyo kolka ay goob-joogayaasha ama dadka meesha jooga ama ka dhow ay yaryihiin. Tusaale ahaan, waxaa la tijaabiyey qol gubanaya oo albaabka hoostiisa uu qiiq (qaac) ka soo baxayo, marka hal qof uu goob-joog yahay markiiba wuxuu u gurmadaa qolka qiiqa ka soo baxaya; waxayna dadka keligood ah gurmada u fuliyeen 100%. Laakiin marka qolka ay u dhawaayeen ama ay goobta joogeen dad gaaraya ilaa saddex qof, waxaa qolka gubanayey u gurmada 30%

Qaybta Labaad

Part Two

**“Jir-fiyow bay kas fiyow ku jirtaa;
Kas fiyow bay jir fiyow ku jirtaa”**

Cutubka Kow iyo Tobannaad

Caafimaadka Maskaxda

“Marka laga hadlayo caafimaadka maskaxda macnaheedu ma aha in loola jeedo oo keliya maskax ahaan in la caafimaad qabo, oo aan wax cudur ah la dareemeyn. Laakiin, waxa kale oo caafimaadka maskaxda loola jeedaa ama loo qeexi karaa oo kale xaalad uu qofka caafimaad buuxa dareemayo, islarmarkaasna awoodi karo inuu dhibaatooyinka caadiga ah ee nolol maalmeedka la tacaali karo, shaqeysan karo, qabtana shaqo wax-soo-saar leh, oo miro-dhal ah, islamar-ahaantaana awooda inuu ka soo baxa kaalinta uga aadan bulshada!”

Guud ahaan marka laga hadlo caafimaadka waa tiir ka mid ah tiirarka nolosha. Waa halbowlaha nolosha ay ku socoto, waana udub-dhexaadka ay nolosha ku taagantahay. Waxa kale oo la isku waafaqsanyahay, oo shaki ku jirin in caafimaad la'aantiis, noloshuba aanay xataa dhan-dhan badan laheyn, oo aysan waxba ka suurta gal aheyn. Haddaba guud ahaan caafimaadka oo dhan laba qaybood aan u kala qaadno.

Caafimaad ku lug leh oogada ama jirka ee la xiriira ama quseeya cudurrada ku dhaca jirka noolaha ama aan si gaar ah u tilmaamo jirka bina-aadamka. Waxay cudurrada ku dhaca oogada wareemi karaan qaybo ama qayb ka mid ah xubnaha jirka sida beerka, caloosha, indhaha, kelyaha, sanbabada iwm, waxaana suurtagal ah in cudurku xanibo ama kala dhantaalo howlihii ay xubnaha jirka fullin lahaayeen.

Hase, yeeshee, waxaa iyana jira qayb kale ee jirka bina-aadamka ka mid ah ee uu cudur ku dhici karo ama cudurku wareemo, taas oo ah maskaxda. Waxaa maskaxda qofka aadanaha ah ku dhaca ama weerara cudur, si la mid ah sida uu cudurka ugu dhaco caloosha, feeraha iwm. Maskaxda markay bukoota ama ay cudur qaado waxaa af-ingiriiska lagu dhahaa “**Mental Illnesses**,” oo loo macneyn karo “Cudurrada dhimirka,

cudurrada ku dhaca maskaxda ama xanuunka maskaxda” iyo ereyo kale oo malaha aan halkan lagu sheegin waa ay jiri karaan. Mar labaad aan hoosta ka xariiqo, sida ay cudurro ugu dhacaan xubnaha jirka, si la mid ah bay maskaxda bina-aadamkanna ugu dhacaan cudurro, waxaana loo yaqaanaa “Cudurrada Dhimirka ama Cudurrada ku dhaca Maskaxda.”

Cudurrada ku dhaca dhimirka ama maskaxda, waxaad moodaa in weli loo taag l’ayahay oo lagu qiimeeyo dareenka, hab-dhaqanka cudurka, balse aan lagu qiimeyn ama marka baaris la samaynayo sida cudurrada ku dhaca jirka oo kale waxaa la baraa dhiigga qofka ama dhecaanka jirkiisa, laakiin cudurrada dhimirka weli aqoonta casriga ah ma helin in xanuunka maskaxda marka hore laga baaro dhiigga qofka. Xataa waxaa jira cuduro badan oo asiiba jirka aadamiga oo weliba qaarkood gebi ahaanba la dabar-tiray iyo qaar weli jira, oo aad loola dagaalamo sida cudurrada ay ka mid yihiin qaaxada (tiibisho), dabeysha, teetanaha iyo kuwa kale oo badan. Laakiin weli ma heyno cudur ku dhaca maskaxda oo la dabar tiray ama cudurrada dhimirka oo sidii weligood loo baari jiray aan si ka duwan weli loo baarin.

Buugga gacan-qabsiga ee Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, loona soo gaabiyo DSM, waxaa soo saara Golaha Dhakhtaradda Cudurrada Dhimirka ee Mareykanka (The American Psychiatric Association) oo shantii sano mar soo baxa waxaa la soo saaray sanadkii tegay 2013. Waxaa buugga ku taxan cudurrada (cilladaha) dhimirka, astaamahooda iyo sida loo daweyo iyo xataa dawooyinka loo qaato. Waxayaabo badan oo wax laga beddelay ama lagu kordhiyey buugga waa ka muuqdaan, gaar ahaan xanuunada ku taxan buugga, laakiin ayaan daro habka baarista cudurrada maanka (diagnosis) ama dhimirka waxba iskama beddelin. Waxaan ula jeedaa ma jiraan farsamo casri ah, oo uu buugga soo bandhigay ee lagu ogaan karo xanuunka bukaanka haya inuu yahay xanuun walaac ah (anxiety) ama murugo yahay (depression).

Maskaxdu waa xubin ka mid ah oogada aadnaha. Waa xubinta laga maamulo bina-adanka fikirkiisa, dareenkiisa, dhaq-dhaqaaqiisa, dabeecadadiisa iyo guud ahaan nolosha qofka nool oo dhan, waana xubinta ugu adag in la fahmo ama la garto, si kasta iyo baaris kasta oo lagu sameeyey, waxaana taas ka marqaati kacaya qoraalada faraha badan oo ay saynisyahanadu qoreen, oo ay si cad ugu qireen inay maskaxdu tahay xubinta ugu adag (complicated) in la fahmo jirka aadanaha oo dhan. Mar haddii saynisyahanadii iyo aqoonyahada maskaxda ay isku raacsanyihiin inay maskaxdu tahay xubinta ugu adag in la fahmo oogada

oo dhan, waxaa cadaalad ah in la is-weyddiiyo haddaba weyddiinta ah: waa sidee kolka cudur wareemo maskaxda ama marka ay maskaxda bukooto ama jirato? Intaas waxaa raaca oo la iska weyddiin karaa habka ay u wajahaan iyo siyaabaha ay u qeexaan dhakhtarada cudurrada ku dhaca maskaxda (Psychiatrist); waa sidee abla-ablaynta cudurrada dhimirka iyo sida ay u daweyyaan.

Waa xad-gudub laga galay horumarka sayniska iyo saynisyahanadii waqtigooda, tamartooda iyo maskaxdooda u huray inay ka gun-gaaraan, fahmaan, daawo u helaan ismarkaana adduunka la qaybsadaan natijadii uga soo baxday baaristii lagu sameeyey xubinta maskaxda bina-aadanka. Qoraalka buuggan haddaan ku qirin, kuna cadeyn in horumar weyn, oo weliba aad u ballaaran, lana taaban karo in laga gaaray fahamka iyo daweynta cudurada dhimirka iyo guud ahaan habka ay maskaxda u shaqeyso waa gef iyo meel-ka-dhac lala beegsaday horumarka sayniska. Sidaas darteed, daweynta iyo daryeelka cilladaha wiiqa maskaxda waxaa laga gaaray horumar.

Balse, waxaa iyadana lagamamaarmaan ah in la cadeeyo weli wax badan inay harsanyihiin maadaama maskaxda ay tahay xubin ay adagtahy in si fudud lagu fahmo oo lagu sameeyo cilmi-baaris qoto dheer. Waxaase hubaal ah weli inay saynisyahano badan isku taxaluujinayaan in dawo rasmi ah loo helo cudurradaas. Haddaan maanta oo la tiigsanayo qornigii 21^{naad} uu qof bukaan ah intuu tago xarun bukaan-socod ah (isbitaal), ka dibna inta mar qura laga qaado saami dhiig ah ama tijaabo kale aan la oroneyn ama aan loo sheegi karin cudurka asiibay dareenkiisa (naftiisa) ama maskaxdiisa, si la mid ah cudurada ku dhaca jirka oo kale, waxaan ku doodi karaa weli waxbaa dhiman, waana la hayaa wadadeeddii lagu soo dhirin-dhirin lahaa. Si kastaba ha ahaatee, waxaa hubaal ah in la gaari doono waqti iyo xilli si buuxda loola tacaali dooni cudurrada ku dhaca maskaxda.

Soomaaliya iyo Caafimaadka Maskaxda

Muddo dhan konton iyo afar sanadood ayey dowladda Soomaaliya dhisneyd marka lagu daro saddex iyo labaatankii sanadood oo ay burburka ku jirtay. Waxay dowladdihii dalka isaga danbeeyey ay dhiseen, oo ay lahaayeen “Wasaarada Caafimaadka,” oo loo dhisay fulinta hawlaha caafimaadka. Hase ahaatee, warbixin qoto-dheer oo ay qortay ururka Qaramada Midoobay, weliba laanta caafimaadka adduunka ee WHO²

(World Health Organization), waxaa ku cad in dowladdihii Soomaaliya ka jiray ka hor 1991 iyo kuwii ka danbeeyey aysan marna qorshaha ugu jirin wax la yiraahdo “Caafimaadka maskaxda,” balse ay maamuladii isaga danbeeyey Soomaaliya dagaalada ka hor uu qorshahooda ahaa caafimaadka jirka ama caafimaadka kale guud ahaan.

Waxaa warbixinta ku cad in aanay jirin dhaqaale ama lacag ay dowladda Soomaalida (Wasaaradihii caafimaadka) ay u qoondeysay caafimaadka maskaxda. Dowladdihii³ aan milateriga aheyn ee dalka maamulayey 1960^{dii}, kuna dhisnaa habkii golaha shacbiga ama baarlamaanka iyo dowladdii milateriga ee dhacday 1991^{dii} qorsh agaasimaan loo qoondeeyey caafimaadka guud ee dalka, mana laheyn, sidoo kale, qorshe abaabbulan ee wax looga qabanayey caafimaadka maskaxda.

Haddii aysan dhinaca dowladda ka jirin wax qorshe ah, oo agaasiman ee loo qoondeeyey caafimaadka maskaxda, haddaba la yaab ma leh in bulshada Soomaalida ay ku wareerto fahamka caafimaadka maskaxda. Mar haddii maamuladii dalka ka talinayey aanay siin wax-tixgelin gaar ah caafimaadka maskaxda, taasi waxay la mid tahay in aysan jirin waxbarasho asaasi ah oo lagu barto caafimaadka maskaxda; waxay, sidoo kale, la midtahay in dalka oo dhan aysan ka jirin wacyi gelin guud iyo ku baraarujin guud ee bulshada guud loogu wargelinayo muhimada ay leedahay caafimaadka maskaxda.

Inkastoo Soomaaliya markii horaba ay aheyd dal sabool ah, ayna ku nool yihiin bulsho u badan xoolo-dhaqato, weliba reer-guuraa ah, hadanna waxaa la oran karaa rajo laga qabay dhismaha hanaan caafimaad oo shaqeyn kara waxay soo if-baxeen markii 1966 dhiddibada loo taagay dugsigga kal-kaaliyayaasha caafimaadka⁴ laga dhisay Hargeysa; dabeedna afar sano ka bacdi mid kale laga taagay Muqdisho sanadkii 1970.

Xilligan xaadirka waxaa Soomaaliya ka jira 196 ah xarumaha caafimaadka hooyooyinka iyo dhallaanka⁵ iyo tira dhan 520 goobo (xarumood) ee ka hortagga cudurrada iyo daaweyntooda. Intaas waxaa raaca, 74 isbitaal⁶ oo leh 345 sariirood ahna isbitaalo lagu daweeyo cudurrada iyo ka hortagga cudurrada; waxayna isbitaalada badankood ku yaalaan magaalooyinka waaweyn ee gobalada dalka.

Golaha Xildhibaanada

Caadi ahaan marka uu jiro maamul ka taliya dal ama gobal ama xataa degmo, lehna kala-danbeyn ayna ka muuqato hanaan dowladnimo,

waxaa qasab ah inta badan inay jiraan gole ay dadku (wakiilo ka socda qabiilada) ay soo doortaan, ka dibna sutida u qabta hoggaanka dalka, islamarkaasna wuxuu golahaas ansaxiyaa go'amada dalka iyo dadka lagu hayo. Lamo hayo meel ay ku qorantahay ama ay ku duubantahay sharciyo iyo qawaaniin quseeya caafimaadka maskaxda oo ay dowlad Soomaaliyeed ebed soo saartay, iskaba dhaaf wax ay hirgelisee.

Soomaaliya waxay laheyd ilaa 1960 gole xildhibaano (parliamentary members) oo go'aamiya siyaasada, dhaqaalaha, waxbarashada iyo caafimaadka lagu maamulayey dalka iyo dadka Soomaaliya. Sooyaal ahaan, weli ma jirto xildhibaanada golaha baarlamaanka ama shacabka oo ka doodday qodob, looga doodayo, loogana falanqoonaya caafimaadka maskaxda. Dood ka baadi, sida caadiga ah waxaa la isla qaataa habkii loo hagi lahaa siyaasada quseysa caafimaadka maskaxda, laakiin taasi weli kama dhicin Soomaaliya sabab kasta ha keentee.

Ma waxaa la oran karaa dowladihii soo maray Soomaaliya ilaa waqtigan xaadirka ah ee 2014 ma laha aqoon ay ku hagaan dalka iyo dadka, mise waxaa la oran karaa, aqoontooda iyo aqoon la'aantoodaba waxay dowladihii soo maray dalka oo dhan ku bas-beleen musuq-maasuq, xin, dhabiil, qabiil iyo dano gaar ah; arrintaas baa keentay inay seegaan, una feejignaadaan hawlaha arlada ee hortooda yaalay. Sidaas darteed, maba jirin heer ay ku gaaraan inay ka hadlaan arrimaha quseeya bulshada sida caafimaadka oo dhan guud ahaan iyo weliba caafimaadka maskaxda.

Talo Soo Jeedin

- b) Marka hore dowladda ugu horeysa ee Soomaaliyeed, waa inay dhidibada u aastaa sharciyo/qawaaniin lagu hago, laguna maamulo caafimaadka maskaxda.
- t) Maadaama loo batay in la qaato habka federaalka, waxaan quuddareynayaa inay maamulada ka jira gobalada ay ilaa xad yeelan doonaan awood iyo qawaaniin ay ku maamuli karaan guud ahaan caafimaadka deggaanadooda oo dhan, gaar ah caafimaadka maskaxda
- j) Qawaaniinta iyo sharciyada golaha shacabka ee dowladda ama dowlad goboleedyada waa inay noqdaan kuwa quseeya dhisida isbitaal ama rugo caafimaad, helista daawada cudurrada dhimirka, xuquuqda bukaanka ka jirin maskaxda iyo sida loola dhaqmayo waa inay jiraan sharciyo/qawaaniin lagu jiheeyo. Waa in la abuuro sharciyo/qawaaniin

hor istaagayo takoorista, faquuqida, jir-dilka iyo dibin-daabyeenta lagu hayo dadka dhimirka ka xanuunsan. Tusaale ahaan in aan guri lagu xiri karin, in aan la jeebeyn karin ama katiinad lagu dabri karin, laakiin dowladda waa inay la timaadaa xal lagu beddelo bah-dilka iyo silic-dilka lagu hayo dadka ka buka dhimirka.

- Waa in la abuur qawaaniin gobol ama degmo ee quseeya sida loola dhaqmayo bukaan maksaxda ka xanuunsan ee lagu tuhmayo inuu naftiisa ama naf kale dhibaato u geysan karo iyo goobtii lagu xanaaneyn lahaa.
- Waa in la dhiso maxkamad u kala gar-qaada bukaanka maanka looga jiro iyo dowlad gobaleedka ama dowladda dhexe; bukaanka iyo dhakhtarka, si loo ilaaliyo xuquuqda bukaanka. Tusaale, sida la soo sheegay, hadduu bukaan maskaxda ka buka ku doodo inuu caafimaad qabo, oo uusan isbitaalka dadka lagu hayo uusan dooneyn inuu galo ama uu diido in halkaas lagu hayo, ma aha in lagu qasbo, waa in loo maro sharci la sameeyey, oo la dhageystaa codkiisa iyo fikirkiisa.
- x) In la dhiso machadyo dar-dar geliya, islamarkaanna cilmi-baaris ku sameeya hawlaha caafimaadka maskaxda
- kh) Waa in la helaa rugo ama xarumo lagu dhowro dadka aad uga jirin maskaxda, sida haddii loo baahdo in lagu hayo isbitalka oo kale, sida dalalka kale oo kale
- d) In tababbaro shaqaale, kal-kaaliyayaal iyo weliba dhakhtaro xirfadoodu tahay caafimaadka maskaxda
- r) In golaha dadweynaha (golaha baarlamaanka), oo la kaashanaya gar-yaqaanada, dhakhtarada, garsoorada, sharci-yaqaanka, xirfadlayaasha shaqaduudu tahay caafimaadka uu golaha shacabka abuur sharci lagu difaacayo, lagu dhowrayo, laguna daryeelayo bukaanka ama dadka qaba cudurrada dhimirka. Waa inay noqdaan sharciyo si cad u qeexaya xuquuqda dadka dhimirka l'a

Erey-bixin Cusub

- Waa in la sameeyo baaris cilmiyeeysan, iyadoo lala kaashanaya dalalka meel sare ka gaaray caafimaadka maskaxda, lagana sal gaaro waxyaabaha keena cudurrada u gaarka ah Soomaalida iyo jaarkeeda sida Booranaha, Mingiska . . . iwm
- Waa in la abuur qaamuus erey-bixin ah oo u gaar ah caafimaadka maskaxda, oo si buuxda la iskula raacay.

Waa in magacyada cudurrada isku si ama isku mid looga wada yaqaanaa dhammaan gobalada dalka oo dhan, maadaama hadda la galay federaal, ay u badantahay in waxyaabo badan la arki doono oo la xiriir afka iyo dhaqanka gobalada.

- Waa in la beddelaa ereyada ka hadla cudurrada dhimirka ama guud ahaan caafimaadka maskaxda balse laga dhan-dhansan karo inay mansabka iyo meeqaanka iyo nafta bukaanka wax u geysan karaan ama wax u dhimi karaan.

Waxaan ula jeedaa tusaale ahaan aan soo qaato, ma waxay Soomaali isku raacday in ereyga "Dhimir" la isticmaalo mise ereyga "maskax" ama "cudurrada dhimirka, cudurrada ku dhaca maskaxda," marka laga hadlayo cudurrada ku dhaca maskaxda, mise waxay Soomaali u baahantahay inay abuurto ereyo cusub, oo tilmaan ka bixinaya caafimaadka maskaxda.

Cutubka Laba iyo Tobannaad

Soomaalida Iyo Caafimaadka Maskaxda

Guud ahaan, aqoonta ay dadka Soomaalidu u leeyihiin ama u lahaan jireen caafimaadka maskaxda waxay aheyd, welina ay tahay mid iska xadidan ama aad u hooseysa, iyadoo ay ugu wacantahay wacaalo fara badan oo kala duduwan. Waa suurtagal, wayna u badantahay in dadka Soomaalida badankood ay aragti ka haystaan karaan ama ka qabi karaan cudurrada ku dhaca jirka; waxaana cudurradaas ka mid noqon kara cudurka qaaxada ama feeraha (tiibisho), cudurka dabeysha, cagaarshowga (indha-cagaarshe) iyo kuwa kale oo fara badan. Ma aha oo kaliya inay dad badan oo Soomaali ah, oo weliba kala heer waxbarasho iyo waaya-aragnimo duwan ay aragtiyo kala duwan ka bixiyaan cudurrada ku dhaca aadanaha, siiba kuwa ku dhaca oogada, balse waxay xataa ogyihiin cudurkaas wuxuu yahay, waxa keena, habka loo qaado.

Waxay u badantahay inay fikrad ka haystaan ama yaqaanaan ama ogyihiin halka cudurka qaaxada uu wareemo. Waxay, sidoo kale u badantahay inay badankood garanayaan astaamaha cudurkaas lagu garto; waxay ogyihiin ama ogaadeen intooda badan inay bakteeriya keento; xataa waxay ogyihiin ama fikrad ka haystaan sida la isaga dawweeyo cudurkaas iyo inay dadka isu-tebiyaan ama kala qaadaan cudurkaas.

Intaas waxaa dheer, waxay Soomaali badan ogyihiin cudurka qaaxada in la iska talaalo. Haddaba su'aashu waxay tahay, intee bay le'egtahay aqoonta guud ama fikirka guud ee uu qofka Soomaliga ah ka qabi karo ama ka haysto caafimaadka maskaxda iyo cudurrada ku dhaca maskaxda? Intee bay le'ekaan kartaa aqoonta guud ama fikirka guud ee uu qofka Soomaaliga u leeyahay ama ka haysto cudurada dhimirka (**Mental Illnesses**) ama cudurada ku dhaca maskaxda marka la barbar dhigo aragtida iyo aqoonta uu qofka Soomaaliga ah ka haysto ama u yeelan karo

cudurrada ku dhaca jirka sida qaaxada, cagaarshowga (indha-caseeye), kaadi-macaanka ? Waxaa la oran karaa aqoonta ama fikrada ay ka haystaan cudurrada ku dhaca maskaxda iyo guud ahaan aqoonta la xiriirta hab-dhaqanka aadanaha (Behavior) waa aqoon kooban, oo takooran, aadna u xadiddan.

Tani macnaheedu ma aha in loola jeedo dadka Soomaalida aqoon uma laha cudurrada dhimirka ama si kale, waxayse cadeyn u tahay in dadka Soomaalida ay la midyihiin dadyowga kale ee ku nool dalalka kale ee adduunka marka ay tahay xagga caafimaadka maskaxda. Waxaase bulshada Soomaalida la dheeryahay, oo looga hormaray waxay tahay ilaha aqooneed, waxbarasho iyo wacyi-gelinta bulshada ee la xiriira guud ahaan caafimaadka, gaar ahaan caafimaadka maskaxda oo gabaabsi ku ah dhulka iyo deggaanada Soomaalida, halka wadamada kale ay jiri karaan machadyo, ilo-waxbarasho (sida maktabado), qalabka warbaahinta (wargeyso, raadyo iyo taleefishino) iyo takhaatiir iyo kal-kaaliyeyaal, barrayaal (macallimiin) abaabbulan oo wacyi galiya bulshada marka ay tahay caafimaadka maskaxda.

Intaas waxaa raaca dalal badan oo adduunka ka mid ah, xataa qaar ka mid dalalka deriska la ah Soomaaliya waxaa ardayda lagu baraa dugsiyada iyo jaamacadaha maadooyinka la xiriira caafimaadka maskaxda (mental health) iyo guud ahaan maadooyin la xiriira hab-dhaqanka iyo dabeecadaha aadanaha.

Waxaa loo dhigaa maadooyin ay ka midyihiin saykolojiga (psychology), adeegga bulshada (social worker), kalkaaliyayaasha caafimaadka (nursing) ee aasaasiga ah. Intaan la socdo, maadooyinka saykolojiga ama cilmi-nafsiga iyo adeegga bulshada midkoodna laguma barto waxbarashada sare ee Soomaaliya; waxaana la oran karaa waxay ka midyihiin tiirarka aasaasiga u noqon kara barashada iyo ku baraarruga caafimaadka maskaxda.

Haddaba waxaa jira arrimo badan oo u sabab ah aqoonta gaaban oo ay Soomaalidu u leedahay caafimaadka maskaxda (marka dabcan laga reebo dad tiro yar). Inkastoo aysan jirin baaris cilmiyeysan ee arintan sal looga dhigayo, hadanna waxay ku salaysantahay, kuna koobantahay oo keliya khibrada iyo shaqada qoraaga buugga, ahna khibrad ilaa xad fidsan. Waxaan si buuxda u cadaynayaa, sida kor lagu soo xusayba, aqoon la'aanta caafimaadka maskaxda ma aha arrin Soomaalida oo kaliya u gaar ah ee waxay u muuqataa mid dalal iyo bulshooyin badan oo adduunka ka mid ah ay la qaybsadaan, iyadoo hadba ku xiran waxa loola jeedo "aqoonta caafimaadka"

Wacaal iska cad, oo ka mid ah aqoon la'aanta caafimaadka maskaxda waxaa la oran karaa waa wacyi gelin la'aanta bulshada; waxbarasho la'aanta guud ee ku baahsan dalka Soomaaliya (inkastoo saddex iyo labaatankii sanadood ee la soo dhaafay ay wax badan isbeddeleen), gaar ahaan dagaalkii sokeeya ka bacdi, oo u horseeday dadka Soomaalida cillado ku dhaca dareenka (emotions), maskaxda (mental), ayna ka dhalatay dhibtii iyo dhaawacii ay ka dhexlaan dagaalka sokeeye.

Waxa kale oo ka mid ah, aqoonta guud oo iskaba hooseysa ayna ugu wacantahay buug la'aan, ilo waxbarahso (maktabada buugta, machadyo iwm) oo burburay ama markii horaba gabaabsi iska ahaa; la'aanta qalab warbaahin oo ku baraarrujiya islamarkaannna wacyi geliya bulshada. Waxa kale oo ka mid ah in aysan jirin buug far-Soomaali ku qoran oo ka hadla caafimaadka maskaxda ama kitaabo ku qoran af-shisheeye oo ay bulshadu heli karto.

Maadaama ay meesha ka maqantahay aqoonta aasaasiga iyo waxbarashada caadiga ah ee lagu dhigi lahaa ama lagu dhigi jiray Soomaaliya oo aan inta badan looga hadlin caafimaadka maskaxda waxay keentay: **b)** Inay ku adkaato dadka Soomaalida iyo xataa dad badan oo leh waxbarasho ku filan fahamka guud ee caafimaadka maskaxda, gaar ahaan cudurrada dhimirka, waxa cudurrada dhimirka keena, sida loo daweeyo, sida loo wajaho; sida loola dhaqmo, loo xanaaneeyo dadka maanka ay wax uga dhimanyihiin. **t)** Waxay aqoon la'aantaas horseeday inay dadka Soomaalida ku adkaato aqbalaada cudurrada ku dhaca maskaxda, iyadoo ay u sababtahay khuraafaad badan oo ay dadka aaminsanyihiin, taasna ay dib ugu noqoneyso waxbarasho iyo wacyi gelin la'aanta kor lagu soo xusay. **j)** Waxay Soomaalida food-saareen, kuwa ku nool qurbaha iyo dalka gudihisaba dhibaatooyin la xiriira caafimaadka maskaxda.

Waxaa xaalada sii adkeynaya Soomaalida ku nagaaday dalkii hooyo iyo gaar ahaan kuwa ku nool dalalka shisheeye ay ku jaah-wareeraan magacyada cudurrada ku dhaca ama cilladaha weerara dhimirka. Dhibaataadu waxay tahay garasho iyo faham la'aanta cudurka xataa markay isbitalka tagaan, oo ay la kulmaan takhtar sharaxaad ka siiya cudurka lagu tuhmayo bukaanka maskaxda ka jiran, waxaana u sabab ah qiyaas ahaan baa la oran karaa qodobada soo socda iyo kuwa kale oo aan malaha halkan ka muuqan:

x) Guud ahaan waxaa marka hore iska jira baqdin guud iyo afkaaro qaldan ee laga qabo cudurrada dhimirka, iyadoo la aaminsanyahay waxyaabo aan run aheyn oo fara badan iyo khuraafaad aan sal iyo baar

midna toona laheyn. Waxyaabahaas dabray maskaxda qofka Soomaaliga ah ee u baahan in wax laga beddelo, iyadoo loo marayo waxbarasho iyo wacyi-gelin waxaa ka mid ah habaar, inkaar, kuhaan, Mingis, Boorane, inkaar iwm oo ay dad badan qabaan inay keenaan ama u sabab yihiin cudurrada dhimirka.

Dhinaca kale waxaa jira cillado (cudurro) asiiba maskaxda ee u gaar ah dadka Soomaalida, oo aan dhab ahaantii la dafiri karin, waxaana ka mid ah Il (cayuur), Jinniga, Saar, Booran, Rooxaan, iwm. Haddaba su'aashu waxay noqoneysaa ma dhabaa oo wax ma ka jiraan Booranaha, Saarka, Mingiska, oo ma yihiin cudduro la qaadi karo ama ay qof ku dhici karaan, mise waa dhalanteed? Haddii ay jiraan maxaa inoo cadeynaya, maxaase xaqiraya ama beeninaya? Waxa kale oo jira cilladaha (cudurrada) maskaxda ku dhaca ee uu keeno jinniga.

Maxay ku kala duwanyihiin cudurrada jinniga iyo kuwa ka dhasha Mingiska, Booranaha iwm? Mise waa isku mid? Waxaa loo baahanyahay aayatiinka in dadka Soomaaliyeed loo kala cadeeyo, iyadoo weliba si cilmiyeysan loo baarayo waxay kala yihiin qurumaha tirada badan ee dhibta ku haya nafta (maskaxda) dad badan oo ku nool Soomaaliya, islamarkaanna si cad oo bayaan loogu soo bandhigo.

Waxaan rajanayaa in dowladda Soomaaliyeed ay dhisto Machadka Caafimaadka Maskaxda Soomaaliyeed (**Mental Health Institute**) ee mustaqbalka la maal-geliyo si loo sameeyo cilmi-baaris qoto dheer oo ku saabsan cudurrada dhimirka ee ku dhaca, una gaarka ah bulshada af-soomaaliga ku hadasha. Machad kala shaandheeya, baara caafimaadka maskaxda, islamarkaasna dadka wacyi geliya. Waa inuu noqdaa machad ka madax-bannaan qabiil iyo afar beelood iyo bar (afar dhibic shan) ee sal looga dhigo aqoonta, waaya-aragnimada dadka hoggaaminaya machadka.

Fanka Soomaalida siiba ruwaayadaha oo kale iyo aflaanta, waxaa aad loogu bah-dilaa, oo weliba bulshada loo bandhigaa in aysan waxba ka jirin jin ku dhaca ama gala qofka, balse ay wataan wadaad-qallin daar ah iyo sheekh beenbeen ah oo raba inay haweenka (Fanka Soomaalida inta badan waxaa lagu metalaa haweenka inay ku xiranyihiin kooxaha jinka) lacag uga gurtaan, si nolol maalmeedkooda ay ula soo baxaan. Waxaan ku talinayaa in si cilmiyeysan loo baaro cudurrada lagu xiriirinayo Mingiska, Booranaha, Rooxaanta, Faqi-buraalah iyo in kale oo raacda, weliba lala kaashado machadyo caalami ah, lagana sal-gaaro cudurrada dhimirka ee u gaarka ah bulshada Soomaalida.

Shaki waxaan marnaba ku jirin in cudurrada ku dhaca jirka bina-aadanka sida kaba soo qaad cudurka dabeysha, qaaxada, dhiig-karka

iyo kuwa kale oo fara badan ay ummadaha adduunka ka simanyihiin, si iskuwada mid ahna loo wada arko. Waxaa wada keena hal bakteeriya oo la wada yaqaano. Tusaale ahaan qaaxada uu qaado qofka Soomaaliga iyo tan uu qaado qof ku dhashay tuulo ku taalo Kolombiya, Ameerikada Koonfureed, waxaa wada keena isku bakteeriya, waxaa lagu daweeayaa hal daawo, waxaana la wada siiyaa hal talaal oo isku mid ah adduunka oo dhan; waxaana loo tijaabiyaa hal hab si loo ogaado inuu qofku qabo qaaxo ama cudurka feeraha iyo inuusan qabin.

Hase ahaate, cuduurada la xiriira maskaxda ama cudurrada dhimirka waxaad moodaa in ay jiraan waxyaabo badan oo dadka adduunka ku nool ay isaga mid noqon karaan, laakiin misna waxaa jira kala duwaansho u dhexeeya ummadaha adduunka iyadoo ay sal u tahay dhaqanka, caadada, diinta iyo deggaanka¹ (bay'adda).

Markaan leeyahay “u gaar ah” Soomaalida (culture-bound syndrome), waxaan ula jeedaa cudurro ku dhaca maskaxda ee ku kooban bulshada Soomalaida iyo dadka la bahda ah sida qowmiyadaha Soomaalida la degga ama la isirka ah, kuwa deriska la ah iwm. Waxaa lagamamaarmaan ah in la ogaado bulsho walba ee adduunka guudkiisa ku nool waxay leedahay dhaqan, caado, af, diin, muusig, hidde u gaar ah.

Sidoo kale, waxay bulsho kasta leedahay cudurrada dhimirka ee u gaar ah, kuna kooban bulshadaas iyo deggaankooda (Mental disorders specific to cultures) ee aan laga helin adduunka intiisa kale ama ay dhif iyo nadir tahay in laga helo meelo badan², iyadoo ay u sabab tahay waxyaabo badan oo is-biirsaday. Tusaale ahaan, sida Soomaalida iyo dadka la bay'adda ah ama deriska la ah ay u leeyihiin cillado (cudurro) gaar ah oo ku dhaca sida Jinka, Booranaha, Mingiska . . .

Waxay dalal badan iyo dhaqamo badan oo adduunka ka mid ah ay iyagana leeyihiin cudurro u gaar ah oo ku dhaca maskaxda. Aan soo qaato dalalka horumaray waxay leeyihiin cudurro u gaar ah, oo aan lagaba aqoon meel kale, islamarkaasna ka mid ah cilladaha (cudurrada) ku dhaca maskaxda, waxaanna ka mid ah cillada loo yaqaan “Eating Disorder,” oo inta badan laga helo dalalka reer Galbeedka (Ameerika, Yurub . . .), balse ay adagtahay inta laga war hayo in lagu arko Soomaaliya oo kale ama Afrika oo dhan guud ahaan; inkastoo la soo tebiyey in cudurkan uu ku sii faafiyo Aasiya, gaar ahaan dalka Shiinaha³

Sidoo kale qaar ka mid ah wadamada daadsan koonfurta bari ee qaarada Aasiya, sida Malaysiya (Malaysia), Filibiin (Philippines) iyo Tayland (Thailand), waxaa laga helaa cudur u gaar ah dalalkaas ee la yiraahdo Amok⁴, oo aan inta badan lagu arag dalalka kale ee adduunka.

Waa cillad (cudur) ku dhaca maskaxda. Si lama filaan qofka wuxuu u dareemayaa xanaaq (carro), dabadeed waxaa xiga dagaal iyo dil.

Wargeyska maallinlaha ah Startribune ee ka soo baxa magaalada Miniyaabulis (Minneapolis), ahna wargeyska ugu magaca iyo codka dheer wargeysyada ka soo baxa gobalka Minasoota (Minnesota) oo ay Soomaalidu aad u degantahay, wuxuu sanadkii 2001 daabacay maqaal aad u xiisa badnaa ee uu hal-ku-dheg uga dhigay "Healing War Wounds: For Somalis, Faith Rivals Rx Drugs . . . There are no words for "depression" or "post-traumatic stress disorder" in the Somali language," islamarkaasna la oran karo wuxuu ahaa maqaal ka turjumaya xaalada dhabta ah oo ay Soomaalida Minasoota ku suganyihiin, gaar ahaan marka laga hadlayo caafimaadka maskaxda.

wuxuu qoraalka wargeyska ku dooday, iyadoo la oran karo waa arrin ay wax dhab ka yihiin in ereyada af-Soomaaliga ee la xiriira maskaxda aan la hormarin ama lagu tilmaami karo af-Soomaaligu sabool inuu ka yahay ereyada loo adeegsado caafimaadka maskaxda, maxaa yeelay haddii ay xataa jiraan ereyo Soomaali ah oo u dhigma ereyada maskaxda iyo cudurrada ku dhaca loo adeegsado marna lama daryeelin, lamana dhisin, mana loo soo bandhigin bulshada.

Wargeyska oo qoraalkiisa sii wata wuxuu tusaale ahaan u soo qaatay ereyada kala aha **"Depression iyo Post-traumatic Stress Disorder,"** oo wargeyska si cad u sheegay inaysan jirin ereyo af-Soomaali ah oo u dhigma labadaas erey ee la soo sheegay, taas oo keentay in ay dadka Soomaalida aad ugu adkaato guud ahaan fahamka caafimaadka maskaxda iyo cudurrada ku dhaca maskaxda iyo xataa habka uu u shaqeeyo nidaamka iyo isbitaalada ay hawshoodutahay caafimaadka maskaxda. Startribune wuxuu ku andacooday Soomaaliya waxaa ka jiray laba mid midkood qofku inuu yahay: "Inuu qofka waallanyahay ama inuu fiyowyahay," ma laheyn, mana jirin wax kale oo u dhaxeeya waalli iyo fiyoobi.

Ujeedada maqaalka wuxuu ahaa inuu soo bandhigo jaah-wareerka iyo faham la'aanta dadka Soomaalida ka haysata caafimaadka maskaxda, gaar ahaan cudurrada ku dhaca dhimirka. Nuxurka qoraalka wargeyska wuxuu ahaa baa la oran karaa isku-baraarujin afka Soomaaliga ee dabartirmaya iyo af-Soomaaliga aan lagu arag ereyo Soomaali ah oo ka turjumaya ama u dhigma ereyada iyo magacyada cudurrada dhimirka ee ku qoran af-Ingiriiska; sidaas awgeed, qofka Soomaaliga ah wuxuu u dhaxeeyaa ama uu yaqaanaa oo keliya inuu qofku waalnayahay ama inuu qofku caafimaad qabo, oo uusan aqoon wax kale oo u dhaxeeya.

Ma la oran karaa Soomaalidu aqoon uma laha, diiwaankana uguma qorna inay jiraan cillado ama xanuuno kale ee u dhaxeeya waallida iyo miyir-qabka qofka, mise waxay weligood lahaayeen aqoon ay ku kala abla-ableeyaan cudurrada dhimirka, taasoo awood u siin jirtay inay ogaayeen, oo aqoon u lahaayeen xanuun ama wax u dhaxeeya waallida iyo waalli la'aanta? Haddii ay tahay dadka Soomaalida waxay weligood aqoon u lahaayeen inay jiraan cillado kale oo ku dhaca maskaxda, balse aan aheyn waalli ama fiyoobi oo kaliya, markaa maxay ku dhacday in maanta 2014 aysan weli dadka Soomaalida u kala soocneyn, oo aysan kala garaneyn, qeexi karin cilladaha maskaxda (mental disorders) ku dhici kara ee aan aheyn waallida (marya-tuurka) iyo fiyobida?

Ma aqoon Soomaalida wax u dhaxeeya waalli iyo fiyoobi, siduu ku doodayo maqaalka wargeyska, haddii ay aqoon u lahaayeenna lagama hayo ereyo iyo weedho ay ku cabbiri karaan dareenka u dhaxeeya fiyoobi-qabka qofka iyo waallida, balse aqoontooda caafimaadka maskaxda ay ku koobantahay inta u dhaxeysa waalli iyo fiyoobi oo kaliya.

Waxaa dhab ah in Soomaalidu ay laheyd, welina ay leedahay ereyo, weedho ay ku cabbiraan dareenkooda, weliba marka ay tahay dareenka la xiriir caafimaadka maskaxda, cudurrada iyo dareenka guud ee la xiriira sixada aadanaha.

Laakiinse, waxaa dhab ah, oo aan indhaha laga qarsan karin inay jiraan waxyaabo badan oo hortaagan in sebenka casriga ah weli Soomaalida ay fahmi l'ayihiin farqiga u dhaxeeya murrugo iyo waalli, walbahaar ama walaac (anxiety) iyo waalli, was-waas (Obsessive Compulsive Disorder, OCD) iyo waalli. Warcelinta weyddiintan waxay dib ugu noqoneysaa qoraalada ka muuqda cutubka kow iyo tobanaad iyo qaybo ka mid ah cutubkan aad akhrineyso oo lagu carrabaabay dhibaatooyinka hortaagan faham la'aanta caafimaadka maskaxda.

Marka la eego suugaanta Soomaalida iyo weliba af-Soomaaliga, waxaa laga helayaa ereyo iyo weedho si tifatiran sharaxaad uga bixinaya dareenka aadanaha. Waxaa la helayaa, oo ay ku jiraan suugaanta iyo af-Soomaaligaba magacyada cudurrada dhimirka iyo ereyo u dhigma, oo la macne ah cilladaha maskaxda ku dhaca ee uu wargeyska sheegay iyo kuwa kale oo fara badan.

Ma jirin machadyo iyo hey'ado iyo waxbarasho ay shaqadoodu tahay caafimaadka maskaxda ee ka jiray Soomaaliya dagaalada sokeeye ka hor iyo ka dib midna toona, haddii ay jireen ma aheyn wax sidaas u qiime badnaa, mana la hayo tix-raac iyo raad-raac ay ka tageen inta aan la socdo, taana waxaa kuu cadanya nolosha iyo xaalada dadka Soomaalida,

siiba kuwa food-saara cilladaha maskaxda gala. Hase ahaatee, waxaa meesha ka maqan maamul isu taaga hagaajinta habka uu u shaqeeyo caafimaadka maskaxda Soomaaliya. Waa in la helaa machad ama hey'ad xil gaar ah iska saarta soo ururinta, daabacaada iyo ku deeqada cudurrada dhimirka. Waa in dadka la baraa inay jiraan wax u dhaxeeya qofka oo maryaha tuurta ama inuu qofka caafimaad qabo.

Dabcan ma aha wax qarsoon in af-Soomaaligu yahay af qani ah, islamarkaana ay jiraan magacyo loo yaqaano cudurrada dhimirka, hase ahaatee, ay dhibaataadu ka jirto in aan weli salka loo dhigin ereyo ama magacyo cilmi ku fadhiya oo la isku wafaaqay. Wadamada reer Galbeedka oo uu Mareykanka ugu horeeyo sanad walba waxay soo saaraan magacyo cusub, oo ay xataa bedelaan magacayada cudurrada qaarkood, iyadoo dabcan loo marayo wada-tashiyo badan mid dalka gudihiisa ah iyo mid caalami ah oo ku xiran adduunka intiisa kale. Tusaale ahaan cudurka **"Bipolar,"** waxaa muddo aan sidaas u fageyn la oran jiray ama loo yaqaanay **"Manic Depression,"** sababta loo beddelay waa kaga habboonyahay magacii hore.

Sidaa si la mid ah, haddii Soomaalida ay bilaabaan, iskuna raacaan magacyo laga baaraandegay, waxaa dabadeed fududaanaya in magacyadaas dib laga saxo oo la beddeli karo, loona heli karo magacyo kaga sii fiican kuwii horay loogu baxshay, balse waqtigan la joogo loo baahanyahay dadka Soomaaliyeed ee wax is-bidaya inay iska kaashadaan abuurista iyo gun-u-dhigga magacyo bilow ah oo xataa si ku-meel-gaar ah loo isticmaali karo. Weligeed bay Soomaali ku-meel-gaar ku jirtay!

Ereyga ugu caansan oo ay Soomaalidu aad ugu hadal qabsato labaatan iyo saddexdii sano ee la soo dhaafay, lana oran karo waa erey tilmaan ka bixinaya dareenka bina-aadamka, waxna ka sheegaya caafimaadka maskaxda, aadna loo adeegsado waa ereyga **"buufis"** Iyadoo ay jiraan qodobadaas la soo sheegay iyo kuwo kale oo aan la sheegin, ee ugaar ah dadka Soomaalida marka laga hadlayo caafimaadka maskaxda ayaa hadanna waxaa intaas u dheer dhibka dagaalka sokeeye.

Kolka qof Soomaali ah maskaxda laga galo ama cillad dhibaateysa dareenkiisa ay wareento ee isbitalka la geeyo waxaa adkaata sidii loogu sheegi ama loogu qeexi lahaa qofkaas ama waalidka ama qaraabada bukaanka nooca cudurka ama xanuunka asiibay maskaxda ama dareenka qofka wareemay iyo astaamaha sal looga dhigay inuu qofkaas qabo cudurkaas. Haddii xataa ay dhakhtarada wax un boorka ka jaf-jafaan, iyagoo dabcan adeegsanaya dareenka qofka, astaamaha bukaanka ka muuqda, qoyska ama saaxiibada ama dadka uu ka dhashay warbixinta ay bixiyaan ama ay u sheegaan takhtarka.

Waxay maskaxda bina-aadamku ka koobantahay ugu dhawaan boqol bilyan (100 billion) oo dhambaal-sidayaal ah (neurons) iyo tiriliyaan (trillions) aad u fara badan oo shabakada xididada maskaxda ee isku-xir-xiran oo aad u adag iyo weliba isbedealka joogtada ee mar walba ku dhacaya. Intaas waxaa raaca, maskaxdu waa xubin aan muuqan, oo xataa ay adagtahay in qalabka weyneysada aan lagu eegi karin, balse ay suurtagaltahay in sawiro laga soo qaado maskaxda gudaheeda, oo si cad loo akhrisan qaab dhismeedka maskaxda.

Cutubka Saddex Iyo Tobannaad

Qorshe La'aanta Caafimaadka Maskaxda ee Soomaaliya

Ka hor 1991 waxaa Soomaaliya ka jirtay dowlad hanti-wadaag ah, oo dalka oo dhan gacanta ku haysay. Waxay aheyd dowlad ay hoggaaminayeen ciidanka milateriga, waxaase aan mugdi ku jirin in dowladdii kacaanka sanadihii hore ay muujisay dadaal ay ku hantineysa dalka oo dhan.

Dhinaca caafimaadka waxay dowladdii kacaanka dar-dar gelisay wasaradii caafimaadka, iyadoo ay dhistay xarumo caafimaad sida xarumaha bukaan-socodka ee ku yaalay degmooyinka magaalada Muqdisho iyo qaar ka mid ah magaalooyinka waaweyn ee Soomaaliya oo dhan.

Waxaa la oran karaa dowladdii mitlateriga aheyd waxay sanadihii 1970^{yadii} dhistay xarumo caafimaad oo aasaasi ah sida rugaha dhallaanka iyo hoyooyinka iyo isbitaalo aan badneyn balse la gaarsiiyey goobo badan oo ka tirsan dalka intiisa badan.

Wasaaradii Caafimaadka waxay xafiisyo iyo hey'ado shaqeeyo ku laheyd dalka oo dhan. Wasaarada Caafimaadka waxay laheyd gadiid shaqaalaha wasaaradda caafimaadka bilaash ku geeya, kana soo qaada shaqada. Waxay dhistay dowladdii milateriga isibataaladii waaweynaa oo ay ka mid yihiin isbitaal Banaadir, isbitaal Madiina iyo kuwa kale.

Balse, kolka ay tahay caafimaadka maskaxda dowladdii milateriga aheyd iyo kuwii ka horeeyey waa ku guul dareysteen¹ inay dhidibada u taagan xarumo ama goobo loo qoondeeyey caafimaadka maskaxda. Waxay ku guuldareysatay oo kale sameynta machadyo iyo kulliyado shaqadoodu tahay caafimaadka maskaxda. Waxaase, hase ahaatee, jirtay, oo malaha ka hor maamulkii askarta ee dalka ka talinayey ka horeeyey isbitaalkii

la oran jiray Maana-koobiya ee ku yaalay Xamar, welina halkaas uu ka taaganyahay, inkastoo sida la sheegay uu dhismihii isbitaalka dhimirka uu burburay dayactir la'aan; waxaanna jira warar sheegaya inuu gacanta u galay dad gaar ah. Waa isbitaal loogu talagalay in lagu xanaaneeyo bukaanka qaba cudurrada dhimirka.

Ma laheyn Soomaaliya isbitaalo iyo rugaha caafimaadka maskaxda aan ka aheyn Maana-koobiya warbixinta la hayo. Sidoo kale ma laheyn machadyo iyo xarumo u gaar ah caafimaadka maskaxda ee kala socodsiiyo hawlaha la xiriira caafimaadka maskaxda.

Dalka Soomaaliya marna ma yeelan siyaasad² qorsheysan ee lagu hagayo caafimaadka maskaxda. Marna kuma guuleysan maamuladii isaga danbeeyey Soomaaliya, burburkii dagaalka sokeeye ka hor iyo ka dib, dhaqaale qorsheysan oo si gaar ah loogu qoondeeyey caafimaadka maskaxda.

Intaas waxaa dheer weliba, dowladdihii hore oo dhan, dowladdii shacabka aheyd, tii milateiga aheyd iyo kuwii ka danbeeyey waa ku guuldareysteen inay bulshada ku wacyi geliyaan caafimaadka maskaxda. In ardayda, xarumaha caafimaadka iyo weliba si gaar ah idaacaddii radiyo Muqdisho in dadka laga wacyi geliyo, lana baro in cudurrada dhimirka aysan waxba ka duwaneyn cudurrada kale ee asiiba oogada, balse cudur uu yahay cudur goobtii uu doono ee jirka ka mid ah ha ku dhaco sida maskaxda, beerka.

Waxaa waxtar u yeelan lahaa ummada Soomaaliyeed haddii la abuuri lahaa qaamuus ay ku dhanyihiin ereyada caafimaadka maskaxda, inkastoo haatan lagu jiro xilligii la heli lahaa. Ujeedaddu ma aha calaacal iyo maxaa sidaas loo yeeli waayey, ujeedaddu waxay tahay in farta lagu fiiqo qaladaadkii dhacay, islamarkaasna laga faa'iideysto oo la saxo. Waana tallaabo u baahan qof kasta inuu kaalintiisa kaga aadan caafimaadka maskaxda si fiican uga soo baxo.

Sooyaalka iyo Hannaanka Caafimaadka Maskaxda

Marka aan leeyahay hannaanka caafimaadka maskaxda waxaan ula jeedaa, caafimaadka maskaxda (mental health) waa laan ama qayb weyn oo ka mid ah hawlaha guud ee caafimaadka dalka iyo guud ahaan nolosha oo dhan; sidaas darteed, waxay aheyd qaybtaas inay leedahay qayb u gaar ah, sooyaal u gaar ah oo laga shidaal qaato, qoraallo iyo buuggaag u gaar ah, dhakhtar iyo kal-kaaliyayaal dhakhtar oo bartay aqoon caafimaadka

maskaxda iyo weliba ahna qaybta ugu muhiimsan machad (institutions) agaasima, kala maareeya howlaha iyo qoraallada caafimaadka maskaxda, awoodna u leh dhowridda iyo keydinta sooyaalka caafimaadka maskaxda, islamarkaanna ku sameeya cilmi-baaris cudurrada dhimirka ee laga helo Soomaaliya sababta keenta cudurrada dhimirka, sida loo daweyn karo. Waxaan si aad ah isugu dayey in aan helo buuggaag iyo warbixino ka hadalaya ama fikrad naga siin kara sooyaalkii hore iyo heerarkii ay soo martay hawlaha caafimaadka maskaxda ee Soomaaliya.

Waxaan ula jeedaa in aan helno sawir guud oo ku saabsan sooyaalkii hore ee caafimaadka maskaxda iyo habka ay u shaqayneysay ama u shaqaynaayeen hannaanka caafimaadka maskaxda ee Soomaaliya sida isbitaalada, dhakhtarada, bukaanada, tirada bukaanada; maxay ahaayeen cudurrada dhimirka ee ugu badan Soomaaliya? Boqolkiiba immisa ayaa bulshada qabay cillado ama cudurro la xiriira dhanka maskaxda? Waa maxay sababta ugu weyn ee keenta cudurrada dhimirka ee Soomaaliya?

Intee bay le'egtahay boqolkiiba bulshada Soomaalida inta qabta ama qabi karta cillad ama xannuun asiiba maskaxda? Haddii la ogyahay ama horay loo diiwaangeliyey immisa ayaa ah cudurrada dhimirka ee lala xiriirin karo waxyaabaha la isticmaalo ee maanka dooriya (substance abuse) sida tusaale ahaan jaadka³ (qaadka) ama maan-dooriyayaal kale? Ama immis ayaa boqolkiiba ah cudur dabiici ah oo ku dhaca maskaxda oo aan haba yaraatee wax shaqo ah ku laheyn isticmaalka maado ama walax dhibaateysa maskaxda? Saadaalinta caafimaadka maskaxda ku yeelan karo bulshada iyo tirada dadka laga yaabee inay qaadi karaan cudurrad maskaxda.

In aan helo xataa warbixin ka hadalaysa taariikhdiisii ugu danbeysay xilligii ay dowladdii kacaanka ka talineysay dalka, laakiin intaba waa gabaabsi, oo ma laha qoraalo ama warbixino la raad-raaco. Halka ugu dhow ee laga heli karo warbixin iyo daba-galka taariikhdiisii hore, haddii ay jirtaba, iyo heerarkii ay soo martay iyo hannaanka maamulka iyo habka ay u dhisneyd waa iyadoo laga wareysto dhakhtaradiisii hore ee la soo shaqeeyey dowladdii milateriga ama wixii ka horeeyey.

Dagaaladii sokeeye ka dib waxaa Soomaaliya ka bilowday dar-dar cusub ee lagu hirgelinayo hawlaha caafimaadka maskaxda. Dhibaatooyinkii laga dhaxlay dagaalkii sokeeye ee aan waxba la isula harin dil, dhac, kufsi, uur-doox, kala-irdhow dadka walaalaha iyo ehelada ahaa waxay keentay in dad badan oo Soomaaliyeed inay isku-buuqaan, oo uu soo gaaray dhaawac halis ah oo saameeyey maskaxdooda iyo dareenkooda, inkastoo aan laheyn tira-koob sax ah oo muujinaya inta ay le'egtahay tirada dadka Soomaalida ee maskaxda ka jirin iyadoo ugu

wacantahay dhibaataadii dagaalkii sokeeye. Laakiinse waxaa cad inay jiraan dad badan oo ay saameyn ku yeelatay musiibadii ka dhacday Soomaaliya; waxaanna inta badan laga arkaa qurbaha sida Yurub iyo Ameerika iyo dalal kale oo ay ku noolyihiin qaxootiga Soomaalida.

Rugaha Caafimaadka Maskaxda

Burburkii Soomaaliweyn ka bacdi, waxaa la oran karaa waxaa jira rajo weyn oo laga qabo dib u dhiska machadyo iyo isbitaalo ka shaqeeya hawlaha caafimaadka maskaxda. Waxaaba goor hore muuqda ifa-faalaha laga qabo in dad badan oo Soomaaliyeed ay si fiican u fahmeen, garteen, welina ay sii kordheyso aqoonta loo yeelanayo caafimaadka maskaxda. Horukaca yar ee laga gaaray garashada caafimaadka maskaxda iyo dhibaataada uu xannuunka maskaxda ku hayo Soomaalida waxay horseeday in Soomaalida qurbaha ku nool iyo kuwa dalka gudihiisa ku noolba ay u sare kacaan abaabbulka wax ka qabashada caafimaadka maskaxda iyo wax u qabashada dadka maanka looga jiro.

Waxaa magaalooyinka Garoowe, Muqdisho, Hargeysa iyo magaalooyin kale oo badan ka bilowday ololaha caafimaadka maskaxda iyo wacyi-gelinta dadka. Waxaa la bilaabay in gobola badan oo Soomaaliya ka mid ah ay dadka is-abaabbuleen, oo ay weliba dhaqaale ay iska ururiyeen ay ku dhisaan xarumo yaryar oo lagu daryeeli karo dadka ay wax-u-dhimanyihiin. Marka la eego Soomaaliya oo dhan waxaa ku yaala ilaa saddex isbitaal oo lagu daweeyo cudurrada ku dhaca maskaxda.

Laanta caafimaadka adduunka ee WHO baaris ay ku sameysay hannaanka iyo hab maamulka caafimaadka maskaxda Soomaaliya, waxay u qaybisay saddex qaybood. Qaybta koowaad oo ka kooban Koofurta iyo Bartamaha Soomaaliya iyo labada qaybood ee kale oo kala ah gobalada Waqooyi Bari ama Puntland iyo gobalada waqooyi galbeed ama Somaliland. Haddaba aan ku hormaro gobalka Waqooyi Galbeed ama Somaliland.

Gobalada Waqooyi Galbeed ama Somaliland⁴ waxaa ku yaala laba isbitaal oo lagu dhayo cudurrada dhimirka, isbitaal ku yaala magaalada Berbera iyo mid ku yaala Hargeysa. Sidoo kale isbitaal ku yaala Boorame. Gobolada Koonfurta iyo Bartamaha Soomaaliya waxaa ku yaala saddex isbitaal; laba waxay ku taalaa Muqdisho waana rugta cudurrada dhimirka ee Xabiib Hospital, oo midna ku yaala degmada waaberi midna degmada Wadajir. Xarun kale ee lagu qaabilo bukaanka maskaxda ka jiran waxay ku taalaa degmada Jalalaqsi

Cutubka Afar Iyo Tobannaad

Cudurrada Dhimirka

Cudurrada dhimirka waa xanuun asiiba maskaxda, oo arbusha ama dhantaala hab fikirka, dareenka, dabeedcada iyo kartida (awooda) uu qofka kula xiriir bulshada qaybaheeda kale islamarkaanna uu kula jaan-qaadi lahaa nolol maalmeedka nolosha. Si la mid ah sida cudurka kaadi-macaanka (kaadi-sokorowga) ugu dhaco qanjirka bankariska (ganaca) bay maskaxda ama dhimirka ugu dhacaan cudurro, kuwaas oo inta badan wiiqda kartida iyo awood uu qofku kula tacaali lahaa hawlaha nolol maalmeedka caadiga ah.

Cudurrada dhimirka ee halista ah, oo ay ka mid yihiin; Major Depression, schizophrenia, bipolar disorder, obsessive compulsive disorder (OCD), panic disorder, posttraumatic stress disorder (PTSD) iyo borderline personality disorder. Waxaa wax lagu farxo ah inay suurtagaltahay in laga bogsoodo ama laga raysan karo cudurrada dhimirka ama xanuunka maskaxda.

Cudurrada dhimirka waxay ku dhici karaan qof kasta oo bina-aadam ah d'adiisa intii la doono ha le'ekaato, ha ka dhasho qowmiyadii la doono. Wuxuu ku dhici karaa cudurka hantiile (maal-qabeen), qof sabool ah ama dheddig iyo lab midkii la doono ayuu haleeli karaa cudurka. Waxaa halkan ku cad in cudurka dhimirka, sida cudurrada kale uu qof walba ku dhici karo halkii uu doono ha kaga jiro bulshada iyo meeqaankii uu doono ha joogee.

Sidoo kale, waxaa si cad halkan loogu cadaynayaa in xannuunka maskaxda ama cudurrada dhimirka aysan u sabab aheyn, oo aaney keenin daciifnimo ku jirra bukaanka cudurka qaba. Ma aha inuu cudurka dhimirka keenay qofka oo daciif ah, taasi waa been aan sal iyo raad laheyn. Xannuunka maskaxda kuma xirna inuu qofku yahay qof adag ama

inuu yahay qof daciif ah. Xannuunka dhimirka waxaa keena ma aha hal wax oo farta lagu taagi karo, lana oran karo waxaas iyo waxaas baa keenay. Taasi sax ma aha. Lama oran karo sida cudurrada ku dhaca oogada oo kale oo la yiraahdo cudur hebel waxaa keena ama u sabab ah bakteeriya hebel.

Aad bay u adagtahay, mana la oron karo cillad wareentay maanka ama dhimrika inay u sababtahay hal sabab oo keliya. Sida qaalibka ah, cudurrada dhimirka waxaa keena baa la oran karaa waxyaabo badan oo is-biirsaday ama isu-tegay; waxaanna waxyaabaha la tilmaami karo ka mid ah deggaanka (bay'adda), dhaxal (sinji ahaan), kiimikooyinka maskaxda dhambaalka u kala qaada oo aan isku dheeli tirneyn; nafaqo xumo, saboolnimo, dhibaatooyin xun-xun (sida dagaal, dil, dhac kufsi, fara-xumeyn) ee uu qofka la soo gudboonaaday ama uu soo maray, cadaaddis iyo waxyaabo kale oo badan balse aan halkan lagu sheegin.

Goorta ugu horeysa ee uu cudurka dhimirka wareemo qofka, waxay nolosha qofka noqotaa mid adag, oo weliba ku rida jaah-wareer; waxaana dhacda in dadka qaarkood ay fahmi waayaan waxa haysta iyo halka laga haysto, gaar ahaan marka cudurku ku jiro marxalad bilow ah. Ma jirto tira koob tusaya ama la tix-raaci karo inta ay le'egtahay tirada dadka Soomaalida ee qabi kara cudurrada la xiriiira dhimirka, balse waxaan halkan ku soo qaadanaya warbixin ay qortay hey'adda "National Alliance on Mental Illness¹ (NAMI)" kuna saabsan tira koob ka hadlaya cudurrada dhimirka ee dalka Mareykanka. Waxay warbixintaas qortay ilaa in ku dhow 60 milyan oo Mareykan ah in sanadkiiba ay wejihaan cillad ama cudurka dhimirka

Marka cudurka dhimirka uu ku dhaco qofka, waxaa lagamamaarmaan ah in qofka lagu sameeyo qiimeyn (assessment) lagu baarayo cudurka haya waxa uu yahay, si loo ogaado, islamarkaanna loo fahmo, loona qiimeeyo. Baarista ama qiimeynta ka bacdi ayuu dhakhtarka cudurrada dhimirka ku takhasuusay (psychiatrist) ama saykolojiistaha (psychologist) wuxuu go'aansadaa sidii uu u daaweyn lahaa bukaanka iyo nooca dawada uu u qorayo ama haddii uu bukaanka u baahanyahay wax inuu lagu daweeyo hadal (therapist). Sida badan dawo kaliya oo uu bukaanka qaato wax ma tarto ee wuxuu u baahanyahay inuu taageero ka helo qoyska iyo bulshada uu la noolyahay.

Marka laga reebo dawooyinka uu qofka xanuusan qaadanayo, misna intaas waxaa u dheer oo u baahanyahay inuu helo dawada bulshada (psychosocial treatment) sida bulshada oo taageerta, dad caawiya, oo ka warhaya. Intaas waxaa u dheer inuu helo cunto waxtar leh ama nafaqo, inuu sameeyo ciyaaraha jir-dhiska ama inuu sameeyo dhaq-dhaqaaq

fir-fircooni geliya jirkiisa, inuu helo hurdo ku filan iyo inuu saaxiibo ama dad uu dhex gelo, la sheekeysto ama u sheekeeya iyo inuu helo hooy iyo goob uu si iskaa wax u qabso ah uga shaqeeyo, iyadoo hadba ku xiran nooca cudurka haya qofka iyo sida ay tahay xaaladiisa caafimaad. Ma aha wax qasab ah in qof walba uu shaqeeyo ama wax qabto.

Cudurrada ku dhaca maskaxda waa cuduro halis ah. Ma aha cudur uu qofka keligiis la tacaali karo ama uu ka adkaan adkaan karo, ugana raysan karo awoodiisa, balse wuxuu u baahanyahay gacan-qabasho iyo in la caawiyo. Cudurrada dhimirka haba yaraatee wax shaqa ah kuma leh dabeecada qofka iyo garaadka qofka. Inkastoo cudurka dhimirka uu ku baahsanyahay bulshada, hadanna cudurrada xoogooda ama culeyskooda wuxuu ku ururaa qayb ka mid ah bulshada. Tusaale ahaan machadka qaranka ee cudurrada dhimirka ee Ameerika (The National Institute of Mental Health) wuxuu wariyey in afartii qof ee ka mid ah dadka hana-qaad ah ama dadka waaweyn ee Mareykanka, taasoo u dhiganta ugu dhawaan 57.7 milyuun mar inay mar un soo wajahday cudurada dhimirka

Ceebeyn Iyo bah-dil (Stigmatization)

Dhibaatada ugu weyn oo ay food-saaraan dadka qaba cudurrada dhimirka waa dhaleeceynta, ceebeynta iyo takoorida uga timaada bulshada ay ku dhex noolyihiin. Waxyaabaha lagu ceebeeyo ama lagu dhaleeceeyo waxaa ka mid ah in qofka la yiraahdo waa “waalanyahay, jinoole, buufis ayuu qabaa, maraan, waxbaa u dhiman . . .” iyo ereyo kale oo fara badan ee aan naxariis laheyn. Waxaa xiga in qofka maskaxda ka buka la xanto, farta-lagu fiiqo, oo weliba laga dhigo inuu cudurka isu keenay, oo uu doortay inuu cudurka ku dhaco.

Waxaa intaas raaca oo kaba sii daran in la bah-dilo iyo in jir ahaan wax loo geysto, iyadoo aan loo aabbayeelin iyo in si furan, oo cad bulshada dhexdeeda lagu takooro, oo la tuso inuu yahay qof maskaxda ka buka. Waxaa lagu af-lagaadeeyaa xanuunka maskaxda; waxaa dadka eheladiisa ama qoyska uu ka dhashay xataa lagu xumeeyaa xanuunka uu qabo qofka jirin. Waxaa ugu daran beenta laga faafiyo qofka maskaxda ka xanuunsan ee lagu baahiyo bulshada dhexdeeda; waxaanna ka mid ah in la yiraahdo qofkaas waa habaaran yahay, sidaa awgeed xanuunka maskaxda ayaa ku dhacay. Wuxuu qabaa jiniyo, oo waxaa ku dhacday inkaar am il, taas awgeed ayuu u qaaday cudurka dhimirka.

Ceebeynta, bah-dilka iyo aflagaadada loo geysto qofka qaba cudurka dhimirka waxay u keeni kartaa waxyaabo badan oo naftiisa iyo maankiisaba saameyn kara. Waxa kale oo ay u hogaamineysaa qofk inuu qarsado cudurka, oo ka caaganaado booqashada dhakhtarka iyo inuu gebi ahaanba qarsado cudurka, taasoo u sii hoggaamin karta dhibaatooyin ka adag amaba ka sii xun xaalada uu markaas ku jiro.

Waxaa haddaba muhiim ah in bulshada la wacyi geliyo, lana baro cudurrada dhimirka inay la midyihiin oo aysan waxba ka duwaneyn cudurrada ku dhaca jirka; sidaas awgeed, aan loo baahneyn in la qarsado ama la isku caayo. Amaba sida inta badan dhacda qoyska dhalay ama uu la dhashay bukaan ka jiran maskaxda waa ay qariyaan ama dafiraan inuu jiro bukaanka qaba cilladaha madaxa gala ee qoyska ka mid ah. Taasi ma habboona. Sababta uu qoyska u qarsanayo ama dafirayo waxay tahay in aan farta lagu taagin oo aan loogu tilmamaamin qoys habaaran ama inkaaran ama aan qoyska loo takoorin.

Baarista Cudurka Dhimirka

Sida dhammaan cudurrada kale ee ku dhaca aadanaha, waa in qofka bukaanka ah ee qaba cudurka dhimirka ama lagu tuhmayo inuu cudurka hayo waa inuu la kulmaa takhtar. Waxay u badantahay marka hore inuu dhakhtarku baaro bukaanka ama qofka xanuunsan jir ahaan, oo uu wiisiteeyo, saamiyaal ka qaado sida saami dhiig ah ama kaadi ah, ka dibna sheybaarka loo diro, si takhtarku u xaqiiqsado dhibta uu bukaanka ka cabbanayo. Ayaan daro waxaa ah in saami dhiig ah ee bukaanka laga qaaday ama sawir laga qaaday maskaxda bukaanka in aysan sheegeyn ama cadeyneyn in bukaanka qabo cudurka dhimirka.

Saamiyad laga qaaday bukaanka waxay ka caawinayaan takhtarka inuu ogaado bukaanka inuu ka caafimaad qabo cudurrada jirka ku dhaca ee keeni kara khal-khal maskaxeed ama keeni kara isku-buuqid sida tusaale ahaa inuusan qofka ku dhicin stroke iyo inuusan xanuunsaneyn qanjirka dhuunta ee la yiraahdo Thyroid². kolkay takhtarka u caadato inuusan bukaanku qabin wax cudur ah ama inuu bukaanka jir ahaan u fiyowyahay ayuu u diraa shaqaalaaha xirfadoodu tahay caafimaadka maskaxda ama wuxuu u diraa dhakhtarka ku takhasuusay cudurrada dhimirka (psychiatrist). Waa lagamamaarmaan in marka hore baaris la sameeyo

Cutubka Shan Iyo Tobannaad

Waa Maxay Waxyaabaha Aad U Baahantahay Inaad Ka Ogaato Xanuunka Walaaca¹?

Ereyga “Anxiety,” macnihiisa oo kooban waa wel-wel, walaac. Welwel ay weheliso cabsi. Dadka qaba xanuunkan waxay dareemaan welwel, waxaana ku adkaata nolosha caadiga ah. Sida caadiga ah qof walba oo bina-aadam waa welwela mararka qaarkood. Welwelka qofka haya markuu noqdo mid baaxad weyn, oo curyaaminaya nolosha qofka, kana hor-istaaga hawlaha nolol maalmeedk waxaa loo aqoonsadaa cillad ama xanuun (disorder)

Xanuunka Walaaca ama Walbahaarka (**Anxiety Disorders**) waa magac guud ee loo yaqaan koox cudurro ah ee wareema maskaxda. Waxay cudurradaan keenaan in dadku (ama qofku) dareemaan wel-wel dheeraad ah ama baqdin xad-dhaaf ah, walbahaar dheeraad, oo qofka baqdin galiya marka ay food saaraan xaaladaha qaarkood, taasoo aysan dareemin dadka caadiga ah ee food-saara xaaladooda oo kale.

Haddii aan la daaweyn cudurrada welwelka ama walbahaarka waxay saameyn xun ku reebi kartaa nolosha qofka, xiriirka uu la leeyahay bulshada, shaqada iyo waxbarashada qofka; waxayna xataa saameyn ku yeelan kartaa nolol maalmeedka qofka sida dukaameysiga, aadida magaalada ama aqalka oo uu qofka dibada uga baxo.

Walaac ama welwel inuu qofka bina-aadanka ah dareemo waa wax caadi, oo ka mid ah nolosha; weliba xaaladaha qaarkood faa'iido ayuu walaca (wirwirka/walbahaarka) u keena qofka. Hase ahaatee, dadka qaarkood walaacooda ama walbahaarka haya waa mid xad-dhaaf ah². Ma aha oo keliya dhibtaada walaaca xad-dhaafka, laakiin waxaa dheer inay qofka ku adkaato siduu u maareyn lahaa (u koontrarooli lahaa) walabahaarkaas saa'idka ah, taas oo keenta inuu saameeyo nolol

maalmeedka qofka. Haddaba waxaa jira noocya badan oo kala duwan oo wada hoostaga ama ay dallad u tahay magaca walaac ama walbahaar; waxaana ka mid ah haddaan qaar ka carrabaabo: post-traumatic stress disorder, obsessive-compulsive disorder, iyo panic disorder. Dhammaan xanuunadaas la isku yiraahdo "Anxiety: Walaac/Walbahaar" waa kuwa ugu badan oo ay dadka Mareykanka food-saaraan.

Cilladaha walbahaarka (cudurrada walaaca/walbahaarka) ee ku dhaca dhimirka waa cudurrada guud ee laga helo dalka Mareykanka, waxaana qaada ama ay saameeyaan cudurradan boqolkiiba labaatan bulshada Mareykanka sanadkiiba. Nasiib wanaag waxaa jira habab fara badan oo wanaagsan ee lagu dabibi karo ama lagu daweyn karo walbahaarka, laakiinse waxaa ayaan daro ah in dadka badankiis aanay iska daaweyn cudurka, sababta oo ah ma oga halista ay leedahay cudurka ama iyagoo laga yaabe ka qaloonaya (ka xishoonaya) ama ka sariigoonaya inay u tagaan takhtarka, una bandhigaan cillada haysata.

Xanuunka walaaca (anxiety) waxay saykolojiistayaasha waxay ku tilmaameen inay adagtahay baaris cilmiyeed in lagu sameeyo, oo si fiican loo baaro, taasna ay keentay in weli si hufan loo garaneyn xanuunka, inkastoo horumar weyn laga sameeyey, oo waxyaabo badan laga ogyahay, islamarkaasna ay jiraan dawooyin lagula tacaalo. Waxaa adag, oo aan suurtagal aheyn in bina-aadamka lagu sameeyo tijaabo, si loo ogaado xanuunka walaaca; balse waxaa tijaabo cilmiyeysan oo khuseysa walaaca lagu sameeyaa xayaawanka. Tusaale ahaan, waxaa sheybaarka cilmi-baarista lagu tijaabiyaa jiir (dooli) la baray inuu cabsado ama walaac lagu abuurto.

Marka uu u dhawaado nalka waxaa qabata korontada, dabadeed waxaa ku abuurma naftiisa walaac ama cabsi uu ka qabo nalka maadaama ay korontada qabaneyso. Goortuu nalka arko ama u dhawaado wuxuu dareemaa welwel. Waxaa dabadeed jirkii lagu tijaabiyey dawooyinka yareeya walaaca ama welwelka. Haddaba waxay tijaabadaas muujisay in welwelkii ama walaacii hayey dooliga uu hoos u dhacay; sidaas awgeed, waxaan dawooyinkaas lagu daryeelaa ama lagu daweyyaa bina-aadamka dareema walaaca.

Su'aashu waxay tahay walaaca uu dareemay jirku ma waxay la midtahay walaaca (walbahaarka) ay bina-aadanku dareeraan? Waxay u muuqataa in walaaca ay dareemayaan ay isku mid yihiin, laakiinse ma aha wax boqolkiiba boqol la hubo. Tijaabada ku lug leh walaaca (anxiety) ee lagu sameeyo xayawaanka waxaa laga helaa oo keliya warbixin guud oo ku saabsan dareenka walaaca bina-aadamka³.

Laga bilaabo cutubka shanaad ilaa dhowrka cutub ee soo socda waxaan si aad u kooban ugu sharxayaa cudurrada guud (cilladaha guud) ee dhimirka. Qeexida iyo warbixinta laga bixinayo cudur kasta waxaa dhici karta in dadka qaarkood ay magacyo ama tilmaan gaar ah u yaqanaan.

Kuwa Ugu Caansan Xanuunka Walaaca

Attention-Deficit Hyperactivity Disorder loona dhigo marka la soo gaabiyo “ADHD,” waa cudur ka mid ah cudurrada ku dhaca dhimirka. Astaamaha lagu aqoonsado cudurka waxaa ka mid ah fir-fircooni xad dhaaf ah oo qofka ka muuqata iyo feejignaan la’aan iyo taxadarka qofka oo hooseeya. Xaalada ama cudurka ADHD waxay bilaabataa carruurnimada.

Waa cudur ku dhaca maskaxda, oo lagu garto fir-fircooni xad-dhaaf ah iyo feejignaan la’aan. Waa cudur la bilowda carruurnimada. Dadka khibrada dheer u leh waxay rumaysanyihiin in cudurkan uu ilmaha ku bilowdo 12 sano intuusan gaarin ka hor, iyadoo weliba dhacdo carruurta qaarkood uu ka yaraado ama uu hoos u dhaco astaamaha ama calaamadaha lagu garto cudurka goortay ilmaha sii kobcaaan ama sii waynaadaanba. Cudurkan dadka waaweyn waa ku dhici karaa. ADHD wuxuu inta badan ku dhacaa labka.

Maxaa Keena Cudurka ADHD

Weli saynisyahanadu ma helin jiin keligiis (single gene) ama hidde-side keligiis ah ee cudurkan keena, balse markay si cilmiyeeysan u baareen ka dib waxay daah-fureen in dadka qaba cudurka ay maskaxdooda ku yartahay heerka kimikooyinka laga helo maskaxda ee maareeya (koontaroola) feejignaanta qofka; heeganka qofka.

Lagumo ogaan karo cudurkan saami dhiig oo la iska qaado ama raajo la isa saaro, laakiin waxaa cudurka lagu ogaadaa iyadoo ay dadka xirfada u leh caafimaadka maskaxda ay baaris ku sameeyaan qofka lagu tuhmayo inuu qabo ADHD. Baarista ay samaynayaan waxaa sal looga dhigaa sooyaalka shakhsiga iyo warbixino kale sida imtixaan saykoloji ee qofka laga qaado, waalidka dhalay qofka ama dad kale oo ay qaraabada yihiin oo lagala sheekeysto ama lagala doodo xaalada qofka.

Cillada (Xanuunka) Argaggax ku-soo bood ah (Panic disorder)

Waa xanuun lagu garto qofka oo iska dareema argaggax kedis ah ama baqdin xad dhaaf ah, oo isdaba joog ah ee si lama filaan ah qofka u qabata ama u weerarta, oo aan weliba la garaneyn halka ay ka timid ama waxa keenay, iyadoo ay marmar dhacdo inuusan dareemin qofk astaamo muujin kara in xanuunku soo hayo. Waxaa dhacda in qofku u qaato inuu hayo wadne-xanuun sababtoo ah wadnaha oo aad u bood-booda iyo neefta oo si dhaqso leh uga timaada. Dadka qaba xanuunkan waxay ka fogaadaan inay tagaan goobaha uu xanuunkan ku qabtay. Waxaa loo soo gaabiyaan xanuunkan PD oo u taagan "Panic disorder."

Astaamaha jir ahaan uu qofku dareemo marka xannuunka uu soo hayo waxaa ka mid feero ama xabad xanuun, wadnaha oo bood-booda (is-garaaca), caloosha oo gadoonta ama is rog-rogt, (qasanta) baqdin iyo inay nafta ka baxayso oo uu dhimanayo oo kale.

Xanuunka Was-waaska (Obsessive-compulsive Disorder (OCD))

Xanuunka Was-waaska ama wis-wiska ee loo yaqaan "Obsessive-compulsive Disorder," loona soo gaabiyo "OCD." Xanuunka wuxuu ka koobanyahay laba qaybood. Qaybta ah "obsession," oo ay macnaheedu tahay fikrad ama fikir aan wanaagsaneyn, oo qofka maskaxdiisa si joogta ah oo aan la maamuli karin ugu soo noq-noqda. Sida badan fikrad xun ama fiicneyn, oo qofku jeclaan lahaa inuu madaxiisa ka saaro. Tusaale, waxaa jirta naag u sheegtay dhaqtarkeeda ku taqasusay cudurrada dhimirka (psychiatrist) in goortay gaarigga wado, ay mar walba ku fekerto inay ubadkeeda ka tuurto gaarigga oo Duulaya⁴. Waa fikir xun, oo naxdin leh, aadna murugo ugu abuuray haweeneydaas markay maskaxdeeda ku soo noq-noqoto fekerkaas.

Waxaa sidoo kale laga soo wariyey nin bukaan ahaa inuu takhtarkiisa u sheegay goor kasta ee uu arko wiilkiisa shan jirka ah, waxaa maskaxdiisa ku soo dhacda ama uu ku fekeraa inuu burus madaxa kala dhaco. Wuxuu ninkaas sheegay inuu wiilkiisa aad u jecelyahay, laakiinse uu dareemay inay wax-ka-qaldanyihiin mar haddii fikirkaas ay maskaxdiisa ku soo noq-noqonayo⁵. •

Qaybta kale ee uu xanuunkan ka koobanyahay waxaa loo yaqaanaa “Compulsions,” oo ay macnaheedu tahay “qasab ku ah, ku qasban.” Qaybtani ma aha fekirka qofka, laakiin waxay la xiriirtaa hab-dhaqanka. Wuxuu qofka dareemayaa inuu wax sameeyo, cabsi uu ka qabo inay wax xun ku dhacaan ama dhib uu dhaco. Tusaale ahaan, mid ka mid ah waxyaabaha uu sameeyo (ritual) qofka qaba xanuunka was-waaska waxaa ka mid ah gacmo-dhaqashada (gacmo-meyrasho) joogta Ah⁶.

Kaba dhig inuu qof was-waas (obsession) ka qabo jeermis inuu qaado, si kurbada jeermiska ama walbahaarkaas uu isaga dhimo wuxuu dhaqanayaa gacmaha. Dabadeed waxaa laga yabaa inuu taabto warqad (xaanshi) ama wax kale, oo naftiisa u sheego: “Warqadan waxaa taabtay dad kale, waxaa dhici karta inuu jeermis la socdo ama soo raacay warqada,” tani waxay ku qasbaysaa inuu misna meyrto gacmaha; wax yar ka bacdi waxaa laga yaabaa inuu taabto warqad boostada ugu timid, oo isu sheego jeermis ayaa warqada la socday, haddana waa inuu gacmaha dhaqdaa oo uu sidaas ku qaataa maalintii oo dhan.

Dadka qaba xanuunka wis-waaska (OCD) sida badan markay wax xisaabinayaan si xad-dhaaf ah bay wax u xisaabiyaan; waxa kale oo lagu yaqaanaa inay doonayaan wax walba inay u sameeyaan si sax ah, oo quman, oo aan gaf Laheyn⁷ (perfection).

Maxaa Keena Was-waaska

Dadka qaba cudurka waswaaska ee loo soo gaabiyo OCD waxay sharaxaad ka bixiyaan sababta keentay was-waaska iyo fikerka ku jira maskaxdooda, ha yeeshe, baaris cilmiyeysan ee la sameeyey waxay muujineysaa in xanuunka wiswaaska ay u sababtahay ama ay keento dheeli-tir la'aan ka dhalatay dhecaanada kiimikada ah ee maskaxda laga helo. Ilaa sanado badan waxay xirfadlayaasha ka shaqeeya cudurrada dhimirka ay u haystaan in wis-waaska xanuunka uu keeno waalidka oo si aan habooneyn u koriya carruurta ama cillado gashay ama ku dhacday shakhsiyada qofka (personal defects), laakiin aragtidan waxaa la beeniyey sanadihii danbe.

Xanuunka Ka Dhasha Dhibaato La Soo Maray (Posttraumatic Stress Disorder)

Waxaa laga yaabaa in magaca Posttraumatic Stress Disorder, loona soo gaabiyo "PTSD" uusan kuugu cusbeyn oo aad marar badan ka maqashay idaacaha ama aad ka akhrisatay buugta iyo wargeysyada, iyadoo sida badan ereygaas lagu nin-gaxo dhacdooyin isugu jira dagaal, musiibo Rabbaani ah sida dhul-gariir, duufaano dhibaatooyin gaystay, dil, dhac, kufsi, dagaal sokeeye iyo dhibaatooyin kale oo ku dhacay bina-aadanka. Waa iska caadi in marka uu food-saaro aadanaha ah dhibaato sida dagaal sokeeya ama musiibo kale uu dareemo xanuun, murugo uu kala kulmay dhibaataadaas. Muddo ka bacdi xanuunkii iyo murugadii ay dhibaataada u gaysatay waa bogsadaa qofka, oo xaaladiisa waa soo fiicnaataa.

Hase ahaatee, waxaa dhacdaa in bilo ama sanado ka dib xanuunkii ama dhibtii uu qofku soo maray ama ka soo gudbay inay ku soo laba-kacleyso ama uu dareemo dhibaataadii la soo gudboonaatay. Astaamaha lagu garto marka ay qofka ku soo laba-kacleyso dhibaato xanuun leh ee waa hore ku dhacday waxaa ka mid ah: habeenkii oo uu qarwo (nightmare), dib-u-gocosho ama u xasuusasho (flashbacks) xanuunka dhibaatooyinkii ama dhacdooyinkii uu qofka soo maray, si fudud u naxa ama u baqa, iska dareema, xanaaq iyo carro; waxayna qofka u horseeda inuu shaqeysan waayo, xiriir muxibo dhisi kari waayo, ayna ku adkaato inuu dib ugu laabto nolol caadi ah.

Cadaaddis iyo Welwel (Istarees) (Stress)

Marmar waxaa dhacda xanuun ka yimid jirka sida tusaale ahaan madax-xanuun oo kale waxaa keena cadaadis ama welwel (stress) ama wuxuu keena in madax-xanuunka uu ka sii daro ama sii xumaado. Tusaale Ahaan⁸ marka qofka welwelsanyahay ama uu istarees hayo (stress) wuxuu qaadaa ama welwelkaas u keena calool-fadhida ama calool-taagan (constipation), dhiig-kar, iyo sidoo kale boog-calool (stomach ulcer). Xanuunka jirka ku dhacay (calool-fadhida, dhiig-kar iwm) waxaa keenay wewelka; sidaas darteed waxaa loo yaqaanaa "**Psychosomatic**"

Wel-wel Baahsan oo Xad-dhaaf ah

(Generalized Anxiety Disorder)

Wel-wel xad-dhaaf ah, saa'id ah, muddo socda, oo aan la maareyn karin (uusan qofku koontarooli karin); wuxuuna qofka ka walaacaa, kana welwelsan yahay nolol maalmoodka caadig ah. Welwelkan waa inuu socdaa ama qofka hayaa ugu yaraan ilaa lix bilood; waxaa ku adkaata qofka inuu fuliyo hawlaha nolol maalmoodka; dadka qaarkoodna welwelkan wuxuu hayaa haya ilaa dhowr saacadood maalin walba. Waxaa xanuunkan loo soo gaabiyaa GAD oo u taagan Generalized Anxiety Disorder.

Cabsi (Baqdin)

(Phobias)

Xanuunka (cillada) cabsida ama foobiga (phobia), waa baqdin (cabsi) aan maan-gal aheyn ama maskaxda ka weyn oo uu qofku ka baqo ama ka cabsado walax ama sheey aan halis weyn ku aheyn naftiisa, balse uu aad uga baqo. Dhinaca kale, waxaa jira “**specific phobia**,” oo macnaheedu tahay “cabsi gaar ah oo laga qabo walax qaas ah, baqdin si gaar ah looga qabo walax gaar ah,” sida tusaale ahaan baqdin (foobi) laga qabo maska, caarrada, dhulka jooga sare ama meel dheer, duulista hawada sare (diyaarad raaca) iwm.

Ka hor inta aan la sameyn buugga gacan-qabsi oo ay ku dhanyihiin cudurrada dhimarka ahna buug abwaan ama qaamuus ah ee adduunka oo dhan laga adeegsado, magaciisana la yiraahdo **Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders**, loona soo gaabiyo “**DSM**” cudurrada baqdinta waxaa la oran jiray oo keliya “Phobias” Laakiin waxaa goor danbe loo kala saaray xanuuno ama cillado kala gaar ah, iyadoo sal looga dhigay baqdinta ama cabsida.

Waa wax cad oo jira in dadka qaarkood ay ka cabsadaan ama ka qabaan waxyaabo aan halis aheyn, sida tusaale ahaan dadka qaarkiis ayaa cabsi ka qaba dhakhtarka ilkaha; qaar kale waxay ka cabsadaan waxyaabo khatar noqon kara, balse ay yartahay khatartooda, sida raacista ama wadida baabuurta ama raacida dayuuradaha iyo hawada sare.

In badan oo ka mid ah dadka waxay baqdin ka qabaan caarada, maska iyo waxyaabo kale. Laakiin waxaa la ogaaday inuu qofka iska saari karo ama iska daweyn karo cabsidaas xad-dhaafka ah ee garaadka ka baxsan, isagoo la qabsada ama barta ama isbara waxa uu ka cabsanayo, balse u baahan inuu la xiriiro dad xirfad u leh sida saykolojiste (cilmi-nafsi yaqaan). Talo-bixiye

(counselor), daweeeye (therapist) ama dadka leh xirfadaha kale ee ka caawin kara qofka.

Waxyaabaha ay dadka ka baqaan ama ka cabsadaan, waxaa loo kala qaaday shan qaybood oo Kala ah⁹: (b) Cabsi laga qabo xoolaha (xayawaanka) iyo nafleyda hoose sida maska, caarada, iwm, (t) Deggaanka ama bay'ada dabiiciga ah baqdin laga qabo sida dheeraanta ama jooga (buuraha, meelaha dhaadheer), duufaanta iwm (j) Dhiigga ama dhiig dhaawac ku yimid dhiig ka yimid qof la duray, (X) Baqdin ama cabsi la xiriirta xaalada qofku ku suganyahay, sida qofka oo ka baqa goobaha xiran ama qufalan, wiishashka la raaco, dayuuradaha. Xanuunka ama cilladaha baqdinta waa ay noocya badanyihiin, welibana kala duduwanyihiin. Sida kor lagu soo xusay qaarkood waxay ku xiranyihiin xaalada uu qofka ku suganyahay.

Waxa kale oo jira dad ka baqa ama ka cabsada dhex galka bulshada, waxaana loo yaqaanaa saykoloji ahaan Baqdinta (Cabsida) dhexgalka bulshada ama dadka **"Social phobias."** Cabsida dhexgalka dadka qofka waa qajilaa ama wuxuu iska dareemaa xishood aan soohdinta lagu arag oo aad saa'id u ah (*hoos ka akhriso faahfaahin ku saabsan cabsida bulshada, gaar ahaan "Xanuunka Qajilka"*).

Dadka qaba xanuunka Argaggax ku-soo bood ah (Panic Attack) waxa kale oo ay qabi karaan xanuunka **Agoraphobia**, oo ah baqdin ama walbahaar ah qofka inuu ka fogaado goobaha bannaan, dukaamada, goobaha ganacsiga, meelaha dadka ku badanyahay ama meel ay hadhowto ku adkaaneyso siduu uga baxsan lahaa goobtaas, haddii lacalla xanuun argaggax ku-soo bood ah (panick disorder) uu qabto; sidaas awgeed, wuxuu qofka isku dayaa inuu gurigiisa iska jooga oo uusan banaanka u bixin, kana fogaado goobaha ka baxsan aqalka.

Argaggax ku-soo bood ah iyo Baqdinta Goobaha Dadka ku badanyahay (Panic Disorder with Agoraphobia)

Cabsidu (fear) ama baqintu waa dareen guud oo bina-aadanka oo dhan ku jirta, mana ah wax la yaab leh. Waxaa, ha yeeshee, jirta qof walba oo nool inuu qabo cabsi ama baqdin xadka ka baxsan oo u gaar ah ama wax si gaar ah uu uga cabsado ama uu uga baqo, laakiin weyddiinta sida badan la isweyddiyo waxay noqon kartaa: goorma ayeey cabsidu/ baqintu noqotaa foobiya (phobia) ama cabsi daran oo aan xad laheyn? Ma jirto xuduud lagu kala saari karo cabsi "caadi ah" iyo mid "cillad ah,"

laakiin waxaa la tixgeliyaa hadba inta uu le'egyahay dhibta (discomfort) u dareemayo qofka. Haddii baqdinta (cabsida) uu qofka dareemayo ay tahay mid ka hor-joogasneysa nolosha caadiga ah, islamarkaana ay cabsidu ka hor-istaageyso inuu qabto ama sameeyo hawshii uu qaban lahaa markaa waxaa dabcan dareenka noocaas ah oo kale loogu yeerayaa foobiya (phobia)

Maxaa Keena Xanuunka Walaaca

Cudurada la xiriira caafimaadka maskaxda, qaarkoodna kor lagu soo sheegay, lama oran walax qura ama hal al sheey baa u sabab ah. Waxaa la isku raacay inay wacaal u tahay waxyaabo badan oo is-biirsaday ama isutagay. Inkastoo ay u badantahay qofkii waalidkiis ay qabeen xanuunka walaaca (Anxiety Disorder), sida muujineyso daraasad la sameeyey, misna ma cadeyneyso ama muujineyso in qodobka ugu weyn ee keena inuu yahay dhaxalka ama bayoloji ahaan, balse ay jiraan waxyaabo badan oo is-biirsaday. Hase yeeshee, cudurada maskaxda qaarkood oo si toos ah loo kala qaado ama lakala dhexlo waxaa ka mid ah OCD. Waxa kale oo u jira cudurada dhimarka qaarkood inay u sababyihiin maskaxda oo bukoota; qaarkoodna ay keento ama sabab ay u tahay dhaawac gaara maskaxda.

Baqdinta Bulshada

(Social Phobia)

Waxaa jira dad aad iyo aad u xishooda ama aad u qajila marka ay la kulmaan dad ku cusub ama ay hor istaagaan bulshada ama ka cabsada inay hor-istaagaan bulshada. Qaybta ugu caansan xanuunka baqdinta bulshada waa ka hor hadalka bulshada ama qofka oo ay ku adagtahay inuu qudbad ka jeediyo dadka hortooda.

Waa Maxay Xanuunka Baqdinta Bulshada?

(What is social phobia?)

Xanuunka cabsida bulshada (ka baqida dadka) ama aan iraaqdo ka qajilka dadka wuxuu qofka u keenaa sida magaca ka muuqata cabsi weyn oo ay ugu wacantahay qofka oo ka baqaya inay dadka xukumaan ama dadka kale wax ka sheegaan, oo uu qofkii dareemo yax-yax ama qajil.

Cabsidan waxay noqon kartaa mid aad u xoog badan, taasoo xataa ka hor joogsan karta qofka inuu shaqeysto ama dugsiga ama iskuulada tago ama uu qabsado hawlaha nolol maalmeedka caadiga ah

Ruux kasta ee adduunka ku nool waa ay dhacdaa inuu mar dareemo baqdin ama uu qajilo. Tusaale ahaan, kaba soo qaad marka aad la kulanto ama aad baraneyso dad cusub oo aadan horay u aqoon oo kale. Sidoo kale, qof walba oo bina-aadan ah waa iska caadi inuu dareemo welwel ama cabsi marka uu khudbad ka jeedinayo dadka hortooda. Laakiin dadka qaba xanuunka cabsida bulshada (social phobia) waxay ka sii welwelaan ama ka sii cabsadaan arrimahan iyo kuwa kalaba toddobaadyo ka hor inta aanba la gaarinba.

Dadka qaba cillada (xanuunka) cabsida bulshada waxay ka baqaan inay dadka hortooda ka sameeyaan waxyaabaha guud oo ay dadka oo dhan sameeyaan. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inay ka baqayaan jeegga lacagta inay dadka hortooda ku saxiixaan ama waxaa suurtagal ah in ay ka cabsanayaan dadka hortooda wax ku cunaan ama wax ku cabbaan ama xataa ay adeegsadaan musqulaha loogu talagalay dadka oo dhan inay isticmaalaan.

Xanuunka baqdinta bulshada dadka qaba badankood waa oghyihiiin ma aheyn inay sidaas u cabsadaan ama sidaas oo kale ay u baqaan, laakiin cabsida haysa ma aha mid ay maamuli karaan ama koontarooli karaan. Mararka qaarkood waxaa dhaca inay ka caaganaadaan, kana joogaan goobo ama meelo ay aadi lahaayeen cabsi ay ka qabaan in dadka goobahaas jooga ay naftooda ka yax-yaxiyaan ama ka qajiliyaan, waxna ka sheegaan. Dadka qaarkood cillada baqdinta bulshada (social phobia) waxay dareemaan xaaladaha qaarkood ama xaalado gaar ah; dad kalana waxay dareenmaan xaalada kasta oo ay ku suganyihiin.

Cilladan baqdinta bulshada waxay bilaabataa xilliga dhallinyaranimmada. Dhartarku wuxuu sheegi karaa ama qeexi karaa in qofku qabo xanuunka baqdinta bulshada marka xanuunku hayay qofka ugu yaraan muddo dhan lix bilood. Haddii aan la daweyn xanuunka baqdinta bulshada wuxuu qofka qabi karaa sanado badan ama nolosha oo dhan

Baqdin gaar ah (Specific Phoby)

Ka hor inta aan la sameyn buugga ama Abwaanka ay ku dhanyihiin cudurada ku dhaca dhimarka ee adduunka oo dhan laga adeegsado, magaciisana la yiraahdo Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders, loona soo gaabiyo "DSM" cudurka nafsad cuqdeedka waxaa

la oran jiray oo keliya “Phobias” Laakiin waxaa goor danbe loo kala saaray cuqdado ama xanuuno gaar ah.

Waa ognahay qaar naga mid ah in ay ka cabsadaan ama ay ka qabaan cabsi cuqdeeda waxyaabo aan halis aheyn, sida tusaale ahaan dadka qaarkiiis ayaa cabsi cuqdadeed ka qaba dhakhtarka ilkaha; qaar kale waxay ka cabsadeen waxyaabo khatar ah noqon kara, balse ah qatar yar, sida raacista ama wadida baabuurta ama raacida dayuuradaha iyo hawada sare.

In badanoo ka mid ahna dadka waxay cabsi cuqdi ah ka qabaan caarada, maska iyo waxyaabo kale. Laakiin waxaa la ogaaday inuu qofka iska saari karo cabsidaas xad-dhaafka ee garaadka ka baxsan, isagoo la qabsada ama barta ama isbara waxa uu ka cabsanayo.

Waa Maxay Murugo?

What Is Depression?

Naf walba oo dunida korkeeda ku nool waxay marmarka qaarkood dareentaa murugo ama calool-xumo. Laakiin, sida caadiga ah dareenkaas murugada leh in yar ayuu socdaa ama wuxuu hayaa qofka ilaa laba maalmood oo kale, mana aha mid sii daba dheeraada ama sii jira. Dad badan oo qaba xanuunka murugada iskama daweeyaan, mana tagaan isbitaalada, inkastoo ay jiraan dawooyin lagu dabiibo dareenka murugada ama qulubka. Waxaa halkan hoose si kooban loogu sharxayaa qaybo ama qaar ka mid ah xanuunka murugada.

Ereyga “depression,” waa magac guud, oo macnihiisu yahay: “murugo, qulub, diiqad” iyo kolee waa dhici kartaa inay jiraan in loo yaqaan ereyo kale. Marka la leeyahay “Depression,” ma aha hal wax ee ka turjumaya xanuun qura. Xanuunka murugada ama qulubka waa magac guud, oo ay hoos tagaan dhowr nooc oo kala jaad-jaad ah oo la xariira xanuunka qulubka. Halkan hoose waxaan si kooban uga hadlayaa qaar ka mid ah xanuunada qulubka, balse kala duwan.

Major Depression (Major Depressive Disorder): Waxaa lagu gartaa waxyaabo badan oo is-biirsaday kuwaas oo carqalad ku abuura nolol maalmoodka qofka sida shaqada, waxbarashada, jiifka, cunto cunista iyo xataa waxyaabaha uu qofku ku madadaaleysto, oo uu ku waqti qaato ayuu xanuunka qofka ka carqaladeeyaa. Xanuunka baahsan ee murugada wuxuu qofka ka curyaamiyaa, kana hor-joogsadaa qofka inuu si caadi ah u shaqeeyo. Waxaa laga yabaa qofka inuu mar qura ku dhaco xanuunka

ama uu dareemo mar keliya noloshiisa oo dhan, laakiin sida badan waxaa dhici karta in qofka xanuunka ku marar badan oo kale.

Major Depression waxa kale oo loo yaqaanaa **Major Depressive Disorder**

Dysthymia (Dysthymic disorder): nooc ka mid ah xanuunka murugada ama qulubka, waxaana lagu gartaa in xanuunka oo socda ama haya qofka muddo dhan laba sanadood ama ka badan; laakiin waxaa dhici karta astaamaha xanuunka in aysan aad u cusleyn, oo uu qofka u shaqeynayo si caadi ah, iskana dareemayo dareen wanaagsan.

Postpartum Depression: Xanuunka Foosha Ka Bacdi. Haweenka markay dhalaan ka dib (foosha ka bacdi) waxaa jirkooda ku dhaca isbeddel. Waxaa isbeddela hormoonada (dhecaanada) iyo jirkaba; intaas waxaa u dheer hawsha daryeelka ilmaha cusub ama ubadka dhashay. 10-15 boqolkiiba haweenka ay ku dhacaana ama dareemaan xanuunka foosha ka bacdi.

Xanuunada Walaaca (Anxiety Disorders) sida PTSD (Post-traumatic Stress Disorder), OCD (Obsessive-compulsive Disorder), Panic Disorder, Social Phobia generalized disorder, waxaa inta badan weheliya ama la socda xanuunka murugada ama xanuunka qulubka. PTSD wuxuu qofka food saaraa markay dhibaato weyn ku dhacdo ama dhacdo xanuun badan ay ku dhacdo sida musiibo Rabbaani ah, dagaal, kufsi loo geystay, shil; sidaas darteed, dadka u nugul xanuunka PTSD waxay sidoo kale u jilicsanyihiin inay islamarkaasna dareemaan xanuunka qulubka (depression).

Sida badan waxyaabaha maanka-dooriya sida Khamriga⁹ (alkoolka) ama maadooyinka kale ee la isticmaalo waxay garab socdaan xanuunka qulubka.

Maxaa Keena Xanuunka Murugada (Qulubka)

Siday u badantahay xanuunka murugada waxaa keena waxyaabo badan oo is-biirsaday ama isu-tegay oo ay ka midyihiin dhaxalka (genetics), bayoloji ahaan (biology), deggaanka ama bay'adda iyo arrimo sayakoloji ahaan la xiriira. Xanuunka qulubka waa xanuun ku dhaca maskaxda. Iyadoo la adeegsanayo tiknoloojiyada casriga ee masawira maskaxda sida mashiinka Magnetic Resonance Imaging (MRI) wuxuu tusayaa maskaxda dadka qaba xanuunka murugada ama xanuunka qulubka inay ka duwantahay maskaxda dadka aan qabin xanuunka murugada ama Qulubka¹⁰⁻¹¹.

Qaybta maskaxda ee ku shaqo leh fikerka (thinking), camalka ama debciga (mood), hurdada (sleep), cunto qaadashada (appetite) hab-dhaqanka (behavior) waa ay ka gedisantahay. Laakiin masawiradaas uu mashiinka soo bandhigay ma qeexayaan sababta qofka u qaaday xanuunka murugada¹², mana loo isticmaali karo in laga ogaado xanuunka murugada.

Nooc ka mid ah xanuunka qulubka wuxuu u muuqdaa in qoyska isu-gudbiyo ama la iska dhexlo. Hase yeeshee, xanuunka muruguada wuxuu, sidoo kale, ku dhici karaa ama qaadi kara qof walba oo uusan qoyskooda dhaxal u laheyn xanuunka qulubka. Sayntiistayaashu (cilmi-baarayaashu) waxaay baarayaan (daraasad ku sameynayaan) hidde-sidayaal ama fir-sidayaal (genes) gaar ah oo keena in dadka qaarkooda ay nuglaadaan qaadista xanuunka murugada.

Cilmi-baaris lagu sameeyey dhexalka ama hidde-sidka (genes) waxay muujineysaa halista qaadista xanuunka qulubka inay ka dhalato saameynta dhowr fir-sidayaal (genes) oo is-wata islamarkaasna si wada-jir ah u wada shaqeynaya oo ay saameysay deggaanka ama bay'adda iyo sababo kale. Intaas waxaa raaca, oo keeni kara ama kicin kara xanuunka murugada dhibaato uu qofka soo maray (trauma) ama lunsashada (geeriyooda) qof aad jecleeyd (walaal, say, afo, saaxiib, hooyo . . .) xiriir adag ama aan habbooneyn oo aad ku jirto (xiriirka wiil iyo gabar oo kale) iyo xaalad kale oo adag ee uu qofku food-saaro waxay kicineysaa dareen murugo leh. Waa dhici kartaa in xanuunka murugada la qaadi karo iyadoo aan la ogeyn sababta keentay.

Daweynta Xanuunka Murugada (Qulubka)

Marka la ogaado xanuunka maskaxda inuu hayo bukaanka, waxaa jira ilaa dhowr hab oo lagu daweyn karo qofka bukaanka ah. Labada hab ee ugu caansan waa daweynta (Medication) iyo daweynta-hadalka (psychotherapy) ama daweynta talo-siinta.

Dawooyinka

Dawooyinka lagu daweeyo xanuunka murugada ama xanuunka qulubka ee loo yaqaano "**Antidepressants**," waxay shaqadooda tahay inay saameeyaan dheecaanada kiimikada ee "**Neurotransmitters**," ee laga helo maskaxda, gaar ahaan dheecaanada kiimikada ee kala ah

Serotonin iyo **Norepinephrine** oo laga helo maskaxda. Waxa kale oo jiro dawooyin kordhiya kiimikada maskaxda laga helo ee **Dopamine**. Waxay sayntiistayaashu heleen dheecanada kiimikada ee la soo sheegay inay ku lug leeyihiin dareenka dabciga ama camalka (mood) qofka, laakiin ma hubaan habka ay u shaqeeyaan kiimkooyinkaas¹³.

Dawooyinka Ugu Caansan, Ugu Casrisan

Qaar ka mid ah dawooyinka ugu cusub, uguna caansan ee lagu daweeyo xanuunka murugada (xanuunka qulubka) waxaa loogu yeeraa Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs). Waxaa ka mid ah dawooyinka ugu caansan ee loo qoro bukaanka qaba xanuunka murugada (depression), dawooyinka magacyadood hoos ku taxanyihiin:

- ❖ Fluoxetine ama Prozac
- ❖ Sertraline ama Zoloft
- ❖ Escitalopram ama Lexapro
- ❖ Paroxetine ama Paxil
- ❖ Citalopram ama Celexa

Waxa kale oo jira dawooyin la siiyo bukaanka qaba xanuunka murugada; waxay dawooyinkaas kordhiyaan maadooyinka kiimikada sida Serotonin iyo Norepinephrine oo laga helo maskaxda loona soo gaabiyo **SNRIs** (Serotonin-norepinephrine reuptake inhibitors disorders), waxayna la mid yihiin SSRIs, waxaana ka mid ah dawooyinkan Venlafaxine ama **Effexor**, iyo *Duloxetine* ama **Cymbalta**. Waxa kale oo jira dawooyinkii hore ee loo qaadan jiray xanuunka qulubka oo ay ka mid yihiin **Tricyclics**, balse aan xilligan la isticmaalin; waxayna leeyihiin dhibaatooyin badan oo ay u geystaan qofka qaata. Sidoo kale dawooyinka MAOIs (Monoamine oxidase inhibitors). Waa dawooyinka ugu d'a weyn ee loo adeegsado xanuunka murugada; waxaana si gaar ah loogu isticmaali nooc gaar ah oo ka mid xanuunka murugada

Bedelka Hab Fikirka Qofka (Psychotherapy)

Labada nooc ee ugu waaweyn daweynta hadalka (psychotherapy) waxay kala yihiin: b) Cognitive Behavioral Therapy (CBT), oo

af-Soomaali ahaan loo qaadan karo “Beddelka Hab fekirka qofka.” t) Interpersonal Therapy (IPT) oo af-soomaali ahaan noqon karta ama ugu dhow: “Daweynta xiriirka Bulshada, Qoyska.”; waa laba hab oo si wax-ku-ool ah loogu daweeyo bukaanka qaba xanuunka qulubka. CBT ama Beddelka Hab Fekerka qofka wuxuu dadka qaba xanuunka murugada ama qulubka ka caawiyaa inay beddelaan hab fekirka, gaar ahaan inay beddelaan fekerka xun ee maskaxdooda ku jira iyo inay dib-u-qaabeyn iyo dib-u-habeyn ku sameeyaan hab fekirka xun ama aan habbooneyn ee madaxooda ka dhex guuxaya.

Marka ay sidaas yeelan, oo ah inay beddelaan hab fikirka xun, waxay qofka ka caawineysaa inuu si fiican u turjunto deggaanka ama bay’adda ay ku noolyihiin iyo dadka ku nool. Waxaa, sidoo kale dhici karta inay beddelida hab fekirka ka caawiso inuu ogaado waxyaabo ku deeqayey ama u keenayey xanuunka qulubka ama murugada, oo uusan qofku horay u ogeyn, dabadeedna inuu beddelo hab-dhaqan laga yaabee u keeni jiray murugada (depression). Dhinaca kale, hab daweynta ITP ama hab Daweynta Xiriirka ama Cilaaqaadka wuxuu ka caawinayaa qofka inuu fahmo ama garto xiriirka ama cilaaqaadka, islamarkaana uu ka shaqeeyo xiriirka u keenayey murugada ama sii xumanayey xaalada murugo ee qofka ku jiro.

Xanuunka Dareenka Dabcigga¹⁴

(Mood Disorders)

Waxaa arrin dabiici ah in bina-aadamku dareemo farxad, reynreyn markay wax wanaagsan dhacayaan ama ay la kulmaan wax fiican. Hase ahaatee, goortay wax xun dhacaan, waxaa sidoo kale caadi ah in aadamigu dareemo niyad-xumi, calool-xumo, farxad la’aan iyo niyad-jab. Marmarka qaarkood wuxuu qofka la soo toosaa dareen gaar ah lama garanayo sababta. Haddii dareenka dabciga qofka (mood) uu marna aad u sareeyo ama uu hooseeyo, sidaasna sii ahaado muddo dheer, islamarkaasna ay qal-qal geliso nolol maalmeedka qofka, waxaa loogu yeeraa **Mood disorder**. xanuunkan waxaa waagii hore loo aqoon jiray Manic-depressive disorder. Xanuunka Dareenka Dabcigga aad ayuu ugu badanyahay bulshada

Maxaa Keena Xanuunka Dareenka Dabcigga

Waxaa la rumeysanyahay in dhaxalku (heredity) qayb weyn ka ciyaaro, oo la iska dhaxlo. Cilmi-baaris lagu sameeyey mataano (twins) iyo qoysas waxay muujineysaa in la isu-gudbiyo xanuunkan¹⁵.

Noocyada Xanuunka Dareenka Dabcigga

xanuunka Shucuurta ah

Wuxuu buugga **DSM** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) u qaybiyey Xanuunka Dareenka Dabcigga (Mood Disorders), iyadoo sal looga dhigay hadduu xanuunka haya qofka uu wato dareen kacsan (mania) ama hadduu xanuunka la socdo dareen hooseeya (depression), iyagoo xanuunkan iska dareemayey waqtiyo kala duwan noloshooda oo dhan, waxaa xanuunkaas loo yaqaanaa **Bipolar Disorder**. Ereyga **bipolar**, wuxuu ka koobanyahay laba erey oo isa-surana ereyga “**bi**,” oo loo qeexi karo “labo, lamaane” iyo ereyga “**polar**,” oo ay macnaheedutahay “cirif, gees.” Waxaa marna kor u kaca dareenka

Waxaa xanuunka Laba-wajiile ama Laba-cirifle (Bipolar) loo qabiyaa saddex jaad, iyadoo sal looga dhigayo hadba inta ay le’egtahay baaxadda astaamaha xanuunka. Tusaale ahaan, xanuunka kacsanaanta (mania) ee fudud waxaa loo yaqaanaa **Hypomania** iyo nooca **Cyclothymia**. Dadka aan weligood iska dareemin dareen kacsanaan (manic), laakiinse qaba ama uu ku dhacay xanuunka qulubka xilliyo kala duwan noloshooda oo dhan waxaa loo yaqaanaa “**Depressive Disorder**.”

Xanuunka laba-cirifoodle (Biopolar) waa cudur joogta ah oo soo rogaal-celiya, kuna soo noq-noqda qofka. Qofka qabaa cudurkan wuxuu maraa laba heer ama marxaladood sida kor lagu soo sheegayba. Marxalada loo yaqaano “Mania: qofka oo aad u kacsan, aad u xanaaqsan ama qofka aad u faraxsan, iska dareema reyreyn dheeraad, hadal tiro aan xad laheyn” iyo marxalada ah inuu dareemo “Depression: murugo, qulub oo aan lagu arag farxadii iyo reynryntii iyo hadal badanidii, niyad-xumo.” Marka uu ku jiro marxalada Miiniya (Mania) wuxuu dareemaa carro ama xanaaq xad-dhaaf ah ama wuxuu dareemaa farxad iyo reynreyn. Weli qofka oo marxaladaas ku jira wuxuu islamarkaas dareemaa kacsanaan, dhirif, hadal badan.

Xilliga uu ku jira isla marxaladan waxa kale oo uu dareemaa tamar (energy) xoog badan oo jirkiisa ku soo rogmada, macnaha qof ay tamar

xad-dhaaf ah jirkiisa buuxisay; waxaa yaraada hurdada ama jiifka uu qofka u baahanayahay, hadal badni, wuxuu u baahdaa inuu helo maaweelo (madadaalo) ama wax naftiisa qanciya, waxaa kordha halista uu qofku ugu jiro inuu ku dhaqaaqo ama sameeyo fal ama wax halis ah.

Heerka kale ama marxalada kale goortuu qofka ku jiro (marxalada dhibareeshan: Depression) wuxuu dareemaa murugo aad u xun, rajo xumo ama niyad-jab iyo iyo tamar la'aan. Waxaa habboon in la ogaado astaamaha la soo sheegay in aysan dadka isku si u wada saameyn, oo lakala duwanyahay, sidaas si la mid ah waxaa kala duwan baaxada ay le'egtahay marxaladaha uu qofku marayo. Waxaa adag in Xanuunkan la garto ama la ogaado sababtoo ah isbed-bedalka ama is-rogrogga aan caadiga aheyn ee xanuunkan. Waa cudur la qaado waqti kasta nolosha qofka inta uu noolyahay; wuxuunna ku dhacaa dumarka iyo raggaba.

Astaamaha Lagu Garto Xanuunka Laba-Wajiillaha (Bipolar)

Sida dhammaan cudurada kale oo dhan, waa in qofku la kulmaa dhakhtar, si loo ogaado cudurka. Waxaa ayaan daro ah, ma aha cudur lagu ogaan karo saami dhiig ah oo qofka laga qaado ama maskaxda qofka oo la masawiray ama raajo laga qaaday midna ma cadeynayo inuu qofka cudurka qabo iyo inuusan qabin. Haddii qofka laga waayo astaamaha ama calaamadaha cuduro kale, waxaa lagamamaarmaan in lala tashto dhakhtarka cudurada Dhimrika (psychiatrist)

Dhakhtarka cudurada dhimrika ku takhasuusay, si uu u ogaado cudurka haya bukaanka wuxuu adeegsadaa buugga (abwaanka) caalamiga ah oo ay dhakhtarada maskaxda ee adduunka oo dhan isticmaalaan ee la yiraahdo *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* iyo u-kuurgalka ama u dhaabagal lagu sameeyo astaamaha cudurka.

Cutubka Lix Iyo Tobannaad

Xanuun Mala Awaal

Buugga lagu ururiyo cudurrada dhimirka ee DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) wuxuu qorayaa xanuunka la yiraahdo "Somataform disorders," loo sii qaybiyo shan xanuun oo asaasi ah, kuwaas oo kala ah¹:

Somatization disorder: Sanadkii 1859 wuxuu dhakhtar Faransiis ah ee magaciisu ahaa Pierre Briquet wuxuu sharaxaad ka bixiyey dad bukaan ah ee uu caafimaadkooda baaray, balse uusan ka helin jirkooda wax cudur ah ama qalad ah². Waxay bukaanka mar kale oo fara badan ku noq-nqodeen dhakhtarkii, iyadoo weli ka cabanaya xanuun iyo cudur inuu hayo, laakiin baaris caafimaad ka bacdi waxba waa ka waayey. Si kasta oo uu takhtarka u baaray, weli bukaanka way ku soo laabtaan, iyagoo ka cabanaya cudur inuu hayo. In ka badan boqol sanadood waxaa cudurkan loo yaqaanay "Briquet's Syndrome" ilaa magacaag laga beddelay sanadkii 1980, loona bixiyey magaca "**Somatization disorder**"

Somatiform waa cudurro jirka u keena xanuun, laakiin xanuunka markii la baaro aan la soo saari karin ama ay u muuqato in oogada qofka ay caafimaad qabto. Astamaha xanuunka uu qofka sheegta jirka kama muuqdaan baaris ka bacdi, oo waa caafimaad qabaa, lagamana helayo jirka bukaanka sababta keentay xanuunka uu sheeganayo. Mana aha xanuun ka dhashay maand-dooriye ama walxo kale ee uu qofka adeegsaday

Xanuunka ay sheeganayaa ama ay ka cabanayaa dhibanayaasha cudurkan waa xanuun dhab ah, mana xanuun been ah oo ay iska sheeganayaan; waana xanuun saameyn kara nolol maalmeedkooda. Si haddaba uu dhakhtarka u ogaado cudurka haya qofka bukaanka ah waa

inuu ka qaadaa saami fara badan oo kala duwan, ka dibna uu u cadeeyo in cudurka hayo uu yahay Somatoform.

Waxay sida badan qaadataa waqti dheer mudadda qofka la baaraayo si loo ogaado cudurka qofka bukaanka ah haya ama uu ka sheeganayo, taasna waxay keentaa inuu qofka bukaanka ah sii welwel, oo uu ku sii bato walbahaarka iyo walaaca xanuunka uu sheeganayo ee aan weli loo meel-dhigin darteed; waxay laga yabaa qofka bukaanka inuu dareemo ku qancid la'aan ka dhalatay in aan loo sharxin ama loo sheegan waxa haya. Arrintan waxay horseedaa walaac jooga ah oo muddo dheer socda.

Bukaanada had iyo goor ama inta badan ku carara dhakhtarka ee ka calaacala ama sheegta xanuun ama jiro, balse baaris ka dib ay takhtarada ka waayaan wax cudur ah, waxaan ka soo qaadanaynaa nooca loo yaqaan

Hypochondriasis. Qofka qaba cilladan mar walba wuxuu tagaa isbitalka isagoo ka sheeganaya cudur ama xanuun, laakiinse uusan dhakhtarka ka helin qofkaas wax cudur ah marka lagu sameeyo baaris caafimaad ka dib. Intaas waxaa u dheer weliba, hadduu qofkaa isku arka ama iska dareemo madax-xanuun ama neef qabatin ama neefta oo in yar ku dhegta inay tusaale u tahay xanuun ama jirro daran inay haysto, xataa haddii uu takhtarka u sheego, una cadeeyo wax cudur ah oo haya ama laga helay inaysan jirin.

Conversion Disorder: waa qayb ka mid ah cudurada la isku yiraahdo **Somatafoom (Somatoform Disorders).** Qofka ama bukaanka wuxuu dhakhtarka u sheegaa jirrooyin badan oo haysta. Wuxuu qofku ka sheegtaa in xubno ka mid ah jirkiisa ay shaqo gabeen ama aanay shaqeyneyn, waxaa ka mid ah inuu bukaanka ku cawdo waxba inuusan labada indhood ka arag ama uu aragga indhaha beelay ama xubin jirka ka mid ah uu naafo ka noqday ama asyan shaqeyneyn sida tusaale ahaan inuusan gacanta dhaqaajin karin, iyadoo aysan jirin wax ka qaldan oogada ama jirka qofka bukkaanka ah.

Body dysmorphic Disorder: waa nooc ka mid ah cilladaha ama xanuunada ku dhaca dhimirka taasoo uu qofka mar walba ka fekerro in muuqaalka ama baxaalliga oogadiisa, una haysta inay wax ka qaldanyihiin saan-saanka jirkiisa ama iin inuu leeyahay oo jirkiisa aan loo dhameystirin, melenaa uu meel l'ayahay. Qaladka ama fool-xumada jirka uga muuqata qofka waxay noqon kartaa wax yar oo ka soo qaad laheyn ama mala-awaal uu qofka maskaxdiisa ka dhaadhiciyey in jirkiisa qalad ku jiro ama

qayb ka mid ah jirka (sida sankaa, indhaha, gacamaha, dhabanada . . . ama meelo kale) uu jeclaan lahaa in si kale aya ahaan laheyn. Buufiska uu qofka ka qabo oogadiisa ama qayb ka mid ah oogadiisa waxay ku abuurtaa inuu ka sariigoodo, inuu dareemo ceeb iyo yax-yax oo uusan jecleyn dadka kale inay arkaan³.

Qofka qaba xanuunkan wuxuu maalinkii oo dhan waqti badan ku lumiyaa muuqaalka jirkaasa; fool-xumada ama qaladka uga muuqda qofka jirkiisa wuxuu u keenaa xanuun walbahaar ah, waxayna horseedi kartaa inuu qofku lunsado kartidii iyo awooda uu ku fulin lahaa hawsha nolol maalmeedka. Waxaa dhacda inuu qofka la xiriirto dhakhtarada ku takhasuusay qurxinta jirka (cosmetic surgery) si loo saxo qaladka (foolxumada) mala-awaalka ah ee nafta lagu dhaadhiciyey, laakiin sidaas ay tahayna weli ma aha wax uu qofka ku qancayo. Waxa kale oo xanuunkan loo yaqaanaa “dysmorphophobia” oo ah cabsi laga qabo in qofku leeyahay iin

Weligaa ma ku fekertay ama is-tiri qayb ka mid ah jirkaaga iska bedel sida tusaale ahaan sankaa oo weyn ama ballaaran, oo aad jeclaan laheyd inaad wax ka bedesho ama inaad jam-jam ka dhigto, oo isla-ekeysiiiso culayska jirkaaga. Dad badan ayaa jira oo jecel inay hagaajiyaan qayb ka mid ah jirkood. Hase, ahaatee, waxaa jira dad caadi ah, oo dhismaha jirkooda uu wanaagsanyahay, ahna qof ama dad caadi ah, laakiin iska-dhaadhacsiya ama maskaxdooda ay ka dhaadhacsantahay inay aad u fool-xunyihiin, sidaas darteed, ka fogaada ama ka carara inay la kulmaan ama dhex galaan dadka caadiga ah, iyagoo ka cabsanaya in ay dadka kale ku qos-qoslaan fool-xumada jirkooda ka muuqata awgeed.

Xanuunka waxaa looyaqaanaa Body Dysmorphic Disorder (BDD); waxaanna xanuunka xudun u ah in qof dhismaha jirkiisa caadi yahay, oo aanay ka muuqan wax gaar ah, balse ay maskaxdiisa buuxisay ama mashquul ku tahay inuu leeyahay cillad (defect) been abuur ah oo uu iska dhaadhacsiyey.

Dissociative Disorders: Wuxuu dareemaa qofka goosan oo uu naftiisa iyo adduunkaba inuu ka go’anyahay, gooni ka yahay, oo aysan shaqo isku laheyn; waxay cillad gashaa ama ku dhacdaa hawl-qabadka iyo hab socodka dareenka maskaxda.

Dissociative Amnesia: Waa marka qofka ay xasuusta ka dhunto, oo aan la garaneyn sababta keentay ama baaris caafimaad ka bacdi aan jir ahaan laga helin sababta keentay lunsashada xasuusta. **General Amnesia:**

qofka aan xasuusan ama aan garaneyn qofka uu yahay (ilooba magaciisa, cinwaanka guriga uu deganyahay . . .).

Dissociative Figure: Lunsashada xasuusta. Inta badan qofka ma garanayo goobta uu joog iyo qofka uu yahay. Ma xasuusanayo sababta uu ku yimid meesha kolkaas joogo.

Dissociative Identity Disorders (DID): Waxaa loo aqoon jiray (Multiple Personality): Waa marka qofku leeyahay ama uu ka koobanyahay dhowr shakhsi oo isku jira, oo mid walbana qof gooni ah ama shakhsi gaar ah yahay, islamarkaana isku mar wada jira ama isku mar qofka ka dhex hadli kara. Wuxuu qofku yeelan karaa ama ka dhex hadli kara tiro aan ciyneyn oo dad ah. Marmarka qaarkood qofka waxaa ka dhex hadla shakhsi ka mid shakhsiyada uu ka koobanyahay, shakhsigaas ama qofkaas ka dhex hadlaya wuxuu leeyahay dabeecad gaar ah, cod gaar ah iyo xataa muqaalka jir hadalka oo gaar ah.

Shaksiyaadka kala duwan ee uu qofk ka koobanyahay waxay noqon karaan shaksiyaad d'adooda iyo saxaaxooda (laba ama dheddig) kii loo doono. Dhibanayaasha uu ku dhaco cudurkan waxay intooda badan soo mareen in la fara-xumeeyey iyagoo yaryar ama ay soo dhibaato weyn oo ku dhacday carruurnimadooda.

Waa maxay Isketserefereniya?

What is schizophrenia?

Eereyga "Schizophrenia waxaa markii ugu horeysay soo bandhigay ama laga maqlay dhakhtarka maskaxda ee u dhashay dalka Iswitzerland⁴ (Switzerland) sanadkii 1908; wuxuunna ereyga Iskisoofiriiniya ka soo jeedaa laba erey oo isku dhafan, oo Giriig ah, ereyga "**schizein**" oo ay macnaheedu tahay "kala qaybsan; kala dhantaalan , . . ." iyo ereyga "**phren**" oo macnaheedutahay "**Maskax**"

Cudurka Iskisoofiriiniya ama cudurka qal-qalka maskaxda, waa cudur halis ah, oo qofka maskax ahaan u curyaamiya. Waa cudur waxyeleeeya kartida, garashada, dareenka qofka iyo xataa inuu qofku go'aan qaato. Waa cudur ku dhici kara dadka oo dhan dheddig iyo lab labdaba, inkastuu qofba si gaar ah ugu dhaco ama si ka duwan u qaado xanuunka qal-qalka maskaxda; taasna waxaa laga soo qaadan karaa in dadka qaarkood ee uu ku dhacay xanuunka isketsifarooniyaha (schizophrenic) uu si madax-bannaan

u noolaan karo, oo uu shaqeysan karo, kuna noolaan karo nolol caadi; qof kalana ay xaaladiisa aad uga duwanaan karto sidaas.

Cilmi baaris lagu sameeye cudurka qal-qalka maskaxda ama Iskisoofiriiniya waxay muujineysaa inay jiraan waxyaabo badan oo ishkaaday inay keenaan cudurkan, waxaanna ka mid ah waxyaabahaa dhaxalka iyo deggaanka ama bay'ada. Waxa kale oo la tilmaamaa isbedel ku dhaca dheecaanada kiimikada ah ee maskaxda laga helo iyo sidoo kale isbedel ku dhaca qaab dhismeedka maskaxda inay keeni karaan cudurkan. Sida cudurka kaadi-macaanka (kaadi-sokorowga) xanuunka khalkahlka maskaxda waa cudur ay adagtahay in la fahmo (complex). Ma jiro walax keliya ama hal sheey oo qure u sabab noqda ama keena cudurkan ee waxaa u sabab ah waxyaabo badan oo isu-tegay.

Cudurka Isketsefereniya (Schizophrenia) waa cudur daran oo wate ah ama muddo dheer qofka haya ama muddo dheer socda; waana cudur curyaamiya maskaxda qofka; waa cudur saameeya bina-aadanka inta ay jirtay taariikhda adduunka. Waa cudur arbusha ama dhantaala hab-fikirka qofka, dabeecada, dhaqanka, habka qofka u muujiyo dareenka iyo sida qofka u arka dhalanteedka iyo dhabta.

Dadka qaba cudurka isketsfereniyada, oo ah cudurka ugu daran cudurrada dhimirka, waxaa sida badan ku adag la dhaqanka bulshada, shaqada iyo iskuulada iyo xiriirka geyaanka. Xanuunka qal-qalka maskaxda waa cudur la soconaya ama uu qofku qabaya noloshiisa oo dhan, mana aha cudur la daweyn karo¹⁴, laakiin sida badan waa cudur la maareyn karo (la koontarooli karo) haddii la helo dawo ku habboon.

Cudurka Isketsefereniya (Schizophrenia), sida dad badan ay u haystaan, ma aha, kumana xirna shakhsiyada qofka (**personality**). Waa xanuun qofku aanu kala saarin karin dhabta iyo dhallanteedka; wuxuuna lunsadaa fahamka ama garashada xaqiiqda dhabta, isagoo qofka rumeysan waxyaabo dhallanteed ah oo runta ka fog.

Astaamaha Cudurka

Ma jiro saami gaar ah (sida saami dhiig ah oo kale) oo inta qofka laga qaado lagu ogaano karo cudurka isketsfereniyada inuu hayo qofka. Sidoo kale ma jiro sawir inta maskaxda bukaanka laga qaado ee laga arki karo inuu qabo Isketsefereniya. Laakiin marka hore dhakhtarada maskaxda waxay hubiyaan qofka bukaanka ah inuu ka fiyowyahay cudurada kale

ee maskaxda ku dhaca sida inaysan jirin wax kansar ah oo maskaxda ku dhacay ama cudur kale ee maskaxda qalalaase ku abuuri kara.

Astaamaha iyo calaamadaha lagu garto cudurka qofba ama bukaan walba si gaar ah oo ka gedisan qofka kale bay uga muuqataa ama ugu dhacdaa. Laakiin dhammaan dadka qaba cudurka Isketsefereniya waxaa ka muuqda ama lagu gartaa mid ama qaar ka mid ah astaamaha hoos ku taxan oo si joogta ah u haya ama uga muuqda.

Astaamaha “**Positive Symptoms**” ama sidoo kale loo yaqaan “**psychotic**” oo ay macnaheedutahay qofkii oo lunsaday xaqiiqda dhabta ee nolosha

Qofka oo rumeysan waxyaabo khiyaali ah, oo xaqiiqda ka fog loona yaqaano “delusion”, weliba iyadoo xataa loo cadeynayo waxyaabaha uu runta u heysto in aanay dhab aheyn. Waxaa loo sii qaybin karaa

- b) Tuhun/shaki dhabta ka fog (**Paranoid delusions**), sida tusaale ahaan, qofka oo u haysta in la daba-galay, oo la daba joogo (si dhibaato loogu geysto) ama qofka oo u rumeysan ama tuhusan in dadka ay wax u maleegayaan, si dhib loogu geysto, iyadoo aysan dhab aheyn
- t) Tuhun uu qofku ka qabo deggaanka iyo dadka (**Delusions of reference**). Tusaale ahaan, qofka oo u heysta ama tuhmaya inay dadka isaga ka hadlayaan ama ka sheekeysanayaan iyo qofka oo maqla cod la hadlaya oo ka minaya taleefishinka ama raadyaha ama qalabka warbaahinta ee kale
- j) Tuhun khiyaali ah (**Somatic Delusions**). Qofka oo rumeysan waxyaabo khiyaali ah oo la xiriira jirkiisa. Kaba soo qaad, wuxuu qofka bukaanka ah u haystaa cudur aad halis u inuu qabo ama walax qalaad inay jirkiisa gudihiiisa ku dhex jiraan ama dhex marayaan.
- X) Wuxuu qofka bukaanka rumeysanyahay ama ictiqaadsanyahay inuu leeyahay awood gaar ah ama karti gaar ah. Tusaale ahaan wuxuu isu hestaa inuu nebi yahay oo kale,
- Kh) Hadalada iyo weeraha uu ku hadlo qofka qaba cudurka oo aan isku-dheeli-tirneyn ama ah hadalo ama weedho buuxa oo is haysta, iyadoo ay ugu wacantahay qofka oo aan awood u laheyn inuu ku hadlo oraah garaad gal ah oo buuxda

Waa lagamamaarmaan in maskaxda lagu hayo in dadka kala duwanyahay, oo aysan qasab aheyn astaamaha la soo sheegay in lagu wada arko, balse ay suurtagaltahay in astaamahahaas qaar ka mid ah ay ka muuqdaan.

Dareenka Taban

(Negative symptoms)

Qaybta labaad waxaa loo yaqaanaa “**Astaamaha Dareenka Taban**” (Negative symptoms) waxayna ka shidaal qaadanaysaa karti darada iyo niyad u haynta inuu sheeqoama fir-fircooni kale ay ka muuqata bukaanka

- b) Ma laha qofka awood uu dareenkiisa ku muujiyo ama uma hayo xiiso (farxad) waxyaabaha uu qofku qaban jiray ama sameyn jiray
- t) Ma laha awood uu ku bilaabo, kuna dhameeyo qorshe degan ee uu samaystay
- j) Wax xiisa ah ama farxad uma hayo nolosha
- kh) Wacyi la'aan ama uusan ogeyn inuu xanuunsanyahay ama cudur uu qabo

Daweynta Isketsefereniya (Schizophrenia)

Xanuunka Isketsefereniya (Schizophrenia) lama yaqaano waxa keena cudurkan; laakiin dawooyinka cudurkan waxay jireen ilaa bartamihii 1950; waxaanna, daweynta cudurkan xoogga la isugu geeyey sidii loo cirrib-tiri lahaa astaamaha cudurka. Waxaa lagu daweeayaa cudurkan dawooyin uu bukaanka qaato iyo sidoo kale kaalinta daryeelka bulshada. Dawooyinkii hore ee xanuunka isketseferinyada lagu daweyn jiray waxaa ka mid ah:

Chlorpromazine (Thorazine)

Haloperidol (Haldol)

Perphenazine (Etrafon, Trilafon)

Fluphenazine (Prolixin).

Hase ahaatee, sanadihii 1990^{nadii} waxaa la hormariyey dawooyin cusub; waxaana dawooyinkan cusub loogu yeeraa “jiilkii labaad.” Mid ka mid ah dawooyinkaas. Laakiin dawada Clozapine waxay saameyn xun u geystaa qofka dawada qaata. Waxay dawadan keentaa inuu qofka lunsado unugyada dhiig cad (while blood cells), ahna unugyo muhiim u ah jirka ee ka difaaca cudurrada soo weerara. Qofka daawadan qaata waa in toddobaadkiiba ama labadii toddobaadba la baraa unugyada dhiig inay joogaa heerkii logu talagalay iyo in kale. Dawooyinka jiilka labaad

ama “atypical” loo yaqaan ee xanuunkan loo qaato waxaa ka mid ah dawooyinka hoos ku taxan. Mid ka mid ah dawooyinkan raad-xun kuma reebayo unugyada dhiig cad, balse waxay dawooyinkan iyagana qofka u geystaan saameyn xun sida dawakh (Dizziness), hurdooda ama iska dareema hurdo (Drowsiness), wadne garaac iyo astaamo kale oo uu qofka dareemi karo

Risperidone (Risperdal)

Olanzapine (Zyprexa)

Quetiapine (Seroquel)

Ziprasidone (Geodon)

Aripiprazole (Abilify)

Paliperidone (Invega).

Qaadashada dawooyinkan waxay u keenaan qofka in miisaanka culeyska jirka uu kor u kaca; waxaana kordha halista qofka inuu qaado kaadi-macaan (kaadi-sakaorow). Waxa kale oo ay dawooyinka saameeyaan dhaqdhaqaaqa muruqyada jirka.

Kaalinta Bulshada

Bulshadu waxay kaalin mug leh ka qaadan kartaa daryeelka iyo caawinta bukaanka qaba xanuunka Isketsefereniya (Schizophrenia) balse qaata dawada cudurka lagu daweynayo. Waxay bulshadu ka caawin kartaa bukaankan la tacaalka nolol maalmeedka caadiga ah ee uu food-saaro bukaanka qaba xanuunkan; waxaana ka mid ah waxyaabaha laga caawin karo bukaanka qaba isketsefereniya la xiriirka bulshada, hey'adaha, inuu naftiisa daryeelo sida tusaale ahaan nadaafada iyo dartyeelka naftiisa, hadduu awoodo inuu shaqeyn karo siduu shaqo ku heli lahaa, hadduu qoys leeyahay in laga caawiyo hawlaha qoyska. Inuu la kulmo ama dhex galo bulshada. Hadduu dugsi (iskool) dhigto in laga taageero.

Waxaa la ogaaday bukaanka daryeel iyo taakulo ka hela bulshada inay intooda badan si joogta ah u qaataan dawooyinkooda, oo uusan cudurka dib ugu soo laba-kacleyn. Sidoo kale waxaa bukaanka caawin kara la-taliye (tharapist) ama qof xirfadiisu tahay inuu hadal iyo talo-siin ka caawiyo bukaanka.

Qaybta Iaad

Tix-raac

Cutubka ^{1aad}

- 1 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 4
- 2 Sooyaan, Samatar (2008) *Singal Maadar*, Cutubka 15naad, bogga 145
- 3 *Wada hadal dhex maray qoraaga buugga iyo qaar ka mid ah Soomaalida Minasoota. Sidoo kale, qaar ka mid dad Soomaaliyeed oo aan muddo dheer la shaqeynayey waxay qabeen aragtidaas oo kale. Mid ka mid ah waxay ii sheegtay, oo ay tusaale iiga dhigtay, si aan malaha hadalkeeda u qaato, in abtigeed oo baranaya aqoonta saykolojiga, uu joojiyey barashada maadada cilmi-nafsi, ka dib markuu ogaaday diin ahaan inay qalad tahay barashada saykolojiga. Macnaheedu ma aha Soomaalida oo dhan baa aamminsanaa, laakiin waa fikrad baahsan, ahna been fakatay waa run.*
- 4 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 5
- 5 Mareegta American Psychology Association: <http://www.apa.org/careers/resources/guides/careers.aspx>
- 6 Dr. M. Fogiel, Don Sharpsteen, Ph.D. *The psychology Problem Solver, A complete Solution Guide to Any Textbook*, 2003 Research & Education Association
- 7 Mareegta American Psychology Association: <http://www.apa.org/careers/resources/guides/careers.aspx>
- 8 Nancy J. Melucci, Ph. D, *The Easy Way*, 2004, Barron's Educational Series

Cutubka^{2aad}

1. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogg 45
2. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert(2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogg 45
3. David G. Myers(2004), *Psychology*, seventh Edition, Hope College, Hooland, Michigan, bogga 4
4. David G. Myers (2004), *Psychology*, seventh Edition, Hope College, Hooland, Michigan, bogga 4
5. David G. Myers (2004), *Psychology*, seventh Edition, Hope College, Hooland, Michigan, bogga 2
6. David G. Myers (2004), *Psychology*, seventh Edition, Hope College, Hooland, Michigan, bogga 4
7. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 17
8. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 17
9. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 17
10. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 17
11. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 20
12. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogg 46
13. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogg 46
14. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogg 47
15. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 22, 191
16. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 21-22

Cutubka^{3aad}

1. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogg 47
2. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogg 47
3. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Eductional series, bogga 272
4. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 23

5. Burger, Jerry (2011), *Personality*, Eight Edition, Wadsworth, Belmont, Ca USA, Bogga 289. *Sidoo Kale eeg*: http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow's_hierarchy_of_needs
6. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 2
7. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 2
8. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004) Barron's Educational series, bogga 2
9. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 2
10. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 2

Cutubka^{4aad}

1. *Waxaa iga digniin ah, in laamaha ama qaybaha kala duwan ee cilmi-nafisga in aanay halkan ku wada qorneyn sababo ay ka midtahay iyadoo ku xiran jaamacada ama kulliyada ama dalka aad cilmi-nafisga ka dhigato.*
2. Barta mareegta Jaamacada Ohaayo "The Ohio State University," *Sidoo Kale eeg: Barta Mareegta*: http://undergrad.psy.ohio-state.edu/html/grad_fields.php
3. Barta mareegta internetka ee warsidaha "Psychology Today" <http://www.psychologytoday.com/blog/take-all-prisoners/201006/what-is-forensic-psychology>
4. <http://psychology.about.com/od/branchesofpsychology1/a/fields-of-psychology.htm>

Cutubka^{5naad}

1. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition bogga 76
2. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 26
3. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 26

4. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 26
5. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert: *AP Psychology*, 4th edition, (2010), bogga 77
6. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert: *AP Psychology*, 4th edition, (2010), bogga 77
7. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 37
8. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 37

Cutubka^{6aad}

1. Dr. Fogiel. M, Sharpsteen, Don,(2003), *The Psychology Problem Solver*, A complete Solution Guide to Any Textbook, bogga 403
2. Dr. Fogiel. M, Sharpsteen, Don,(2003), *The Psychology Problem Solver*, A complete Solution Guide to Any Textbook, bogagga 410-411
3. Dr. Fogiel. M, Sharpsteen, Don,(2003), *The Psychology Problem Solver*, A complete Solution Guide to Any Textbook, bogga 410
4. Allyson J. Weseley, Robert McEnterffer: *Barron's AP PSYCHOLOGY*, 4th Edition, 2010 bogga 189
5. Dr. Fogiel. M, Sharpsteen, Don,(2003), *The Psychology Problem Solver*, A complete Solution Guide to Any Textbook, bogga 410
6. Dr. Fogiel. M, Sharpsteen, Don,(2003), *The Psychology Problem Solver*, A complete Solution Guide to Any Textbook, bogga 411
7. Dr. Fogiel. M, Sharpsteen, Don,(2003), *The Psychology Problem Solver*, A complete Solution Guide to Any Textbook, bogga 420-421
Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 191
8. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 33

Cutubka^{7aad}

1. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 264

2. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 209
- & Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Eductional series, bogga 264-266
3. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Eductional series, bogga 266
4. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Eductional series, bogga 266
5. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 209
6. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 209
7. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Eductional series, bogga 267
8. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 209
9. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 209
10. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 209
11. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 210
12. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 212
13. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 212 & Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 325.
14. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 212 & Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 325.
15. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 212
16. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 212
17. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Eductional series, bogga 271
- & Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 212

18. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 271
- & Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 212
19. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 212

Cutubka^{8daad}

1. Qeexid: Ereyga “Barasho,” ama Barashada halkan loolama jeedo waxbarashad caadiga ah, waxaa loola jeedaa hab-dhaqan ama dabecad uu qofka naftiisa baray. Hab-dhaqankaas (dabeecadaas) uu qofka is baray, wuxuu noqon karaa mid aanu jecleyn ee u baahanyahay inuu naftiisa ka gooyo ama si kale. Yaan lagu qaldin waxbarashada (education, study)
2. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 178
3. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 179
4. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 179
5. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 179
6. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 179
7. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 180
8. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 180
9. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 180
10. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 181
11. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 182

Cutubka^{9aad}

1. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 44
2. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 55
3. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 56
4. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 56
5. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 56

6. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 44
7. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 44
8. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 46
Sidoo Kale eeg: Barta Mareegta: <http://psychology.about.com/od/cindex/g/casestudy.htm>
9. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 46
10. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 46
11. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 46
12. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 47
Sidoo Kale eeg: <http://psychology.about.com/od/nindex/g/naturalistic.htm>
13. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 47
Sidoo Kale eeg Barta mareegta internetka: <http://psychology.about.com/http://psychology.about.com/od/educationalpsychology/f/educational-psychology.htm>
14. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 49
15. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 49
16. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 51
17. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 51
Sidookale eeg:Barta mareegta internetka: <http://www.psychologytoday.com/blog/take-space/201107/lesson-in-cause-and-effect>
18. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 58
Sidoo kale eeg:Barta mareegta internetka: <http://www.psychologytoday.com/blog/take-space/201107/lesson-in-cause-and-effect>
19. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 59
20. Hinrichs, Bruce H (2009) The Science of Psychology, bogga 58

Cutubka^{10naad}

1. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 242
2. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 242
3. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 242
4. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 242
5. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 242

6. Melucci, Nancy J., Ph. D, *The Easy Way* (2004), Barron's Educational series, bogga 243
7. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 276
8. Weseley, Allyson, Mcentarffer, Robert (2010): *AP Psychology*, 4th edition, bogga 276
9. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 276
10. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 277
11. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 277
12. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 278
13. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 278
14. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 279
15. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 280
16. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 280
17. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 280
18. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 280

Qaybta 2aad

Tix-raac

Cutubka ^{11naad}

- 1) Qeexid: "Caafimaadka Maskaxda," Qoraal ku soo baxay barta internetka, mareegta Laanta Caafimaadka Adduunka ee loo soo gaabiyo WHO (The World Health Organization) Cinwaanka qoraalka "What is mental health?, 3 September 2007."
<http://www.who.int/features/qa/62/en/index.html>
<http://www.who.int/en/>
- 2) Warbixinta "The World Health Organization Assessment Instrument for Mental Health Systems (WHO-AIMS) Domain I, bogga 9^{aad}," 2009
- 3) Qayad, Mohamed Gedi "Health Care Services in Transitional Somalia: Challenges and Recommendations," warsidaha Bildhaan, Tirsiggii 7^{aad}, soo baxay sanadkii 2007, bogga 190
- 4) Qayad, Mohamed Gedi "Health Care Services in Transitional Somalia: Challenges and Recommendations," warsidaha Bildhaan, Tirsiggii 7^{aad}, soo baxay sanadkii 2007, bogga 191
- 5) Qayad, Mohamed Gedi: "Health Care Services in Transitional Somalia: Challenges and Recommendations," warsidaha Bildhaan, Tirsiggii 7^{aad}, soo baxay sanadkii 2007, bogga 196.
- 6) Fiiri: Qayad, Mohamed Gedi "Health Care Services in Transitional Somalia: Challenges and Recommendations," Warsidaha Bildhaan, Tirsiggii 7^{aad}, bogga 196.

Cutubka ^{12naad}

- 1) Ethan Watters "The Americanization of Mental Illness," wargeyska maallinlah ah ee New York Times, January 8, 2010. *Maqaal ka hadlaya cilladaha ama cudurrada u gaarka ah dhaqamada ama dalalka qaarkood.*
- 2) Barta mareegta :http://visionandpsychosis.net/Culture_B...dromes.htm
- 3) Ethan Watters "The Americanization of Mental Illness," wargeyska maallinlah ah ee New York Times, January 8, 2010. *Maqaal ka hadlaya cilladaha ama cudurrada u gaarka ah dhaqamada ama dalalka qaarkood*
- 4) Perry, Susan, "The Controversy Over 'Culture-bound' Mental Illnesses," MinnPost Newspaper, on 01/13/12
- 4) Williams, Sarah T. "Healing War Wounds: For Somalis, Faith Rivals Rx Drugs," There are no words for 'depression' or 'post-traumatic stress disorder' in the Somali language," wargeyska maallinlaha ah ee Startribune, February 12, 2001. *Maqaal nuxurkiisu ahaa af-Soomaaligu ma laha ereyo uu ku qeexo ama ereyo lagu yiraahdo magacyada cudurrada dhimirka ama cilladaha maskaxda gala. Soomlidu qofka waxay u arkaan laba mid un midkood inuu yahay: "inuu qofka waalan yahay ama inuu fiyowyahay, wax u dhaxeeya ma leh"*

Cutubka ^{13naad}

1. Eeg warbixinta "GRT—Gruppo Per le Relazioni Transculturali ToR Mental Health Consultant" Somaliland/Puntland, Bogga 1aad
2. Eeg warbixinta: "The World Health Organization Assessment Instrument for Mental Health Systems (WHO-AIMS)," 2009
- 1) Jaad ama qaad waxaa inta badan dalalka adduunka loo arkaa maan-dooriye, waana ka mamnuuc sida tusaale ahaan Mareykanka oo kale. Loolama jeedo qoraalka in qaadku yahay walax si gaar aha loo beegsanayo ee waxaa un loo soo qaatay tusaale ahaan. Mida kale, marka la leeyahay "substance abuse" waxaa loola jeeda kolka si xad-dhaaf loo isticmaalo maadada ama walaxda maanka doorisa ama wax kalaba.
- 2) Laga soo xigtay warbixin ay qortay Laanta Caafimaadka Adduunka ee WHO oo cinwaankeedu yahay "The World Health Organization Assessment Instrument for Mental Health Systems (WHO-AIMS)," 2009

Cutubka ^{14naad}

- 1) Warbixinta "Mental Illness:What You Need To Know," bogga 1aad ama booqo mareegta: www.nami.org
- 2) Warbixinta ururka "The National Alliance on Mental Illness, loo soo gaabiyo "NAMI" (2013), bogga 9aad

Cutubka ^{15naad}

1. Ereyga "Walaac, waxaan u turjumay ereyga "Anxiety." Waxa kale oo loo turjumi karaa, oo dhigma: "Walbahaar, wirwir iwm" Waa in la abuuraa ereyo aqoon ku fadhiya oo weliba la is la qaato. *Anxiety* waa erey dallad u ah xanuuno is-wata
 2. http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety_disorders/index.shtml
 3. V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*, bogga 124
 4. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 380
 5. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 380
 6. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 380
 7. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 380
 8. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*, bogga 124
 9. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 380
 - 10 Buugga: "Naftaydaan la Shekastaa," oo ay qortay Ayaan Koojaar. Waa buug si tifatiran uga sheekeynaya dhibaatooyinka welwelka, isla hadalka, islamarkaana waxay Ayaan bixineysaa tusaalayaa badan, oo nafsad ahaanteeda la kulantay ama ku dhacay.
 - 11 ADHD: "What Is Mental Illness?" http://www.nami.org/Template.cfm?Section=By_Illness
 - 12 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 380
 - 13 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 380
 - 14 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 380
 - 15 *Qeexid: Ma jiro erey Af-Soomaali dhab ah oo aan ku beddelo "Mood."* Waa dhici kartaa inuu jiro erey Soomaali ah oo u dhigma, balse waa inuu yahay erey la isku raacay, oo cilmi lagu saleeyey, dadka Afsoomaaliga ku hadlana ay wada garan karaan.
- Eeg sidoo kale: Bruce H. Hinrichs (2009) *The Science of Psychology*, bogga 382

- 16 V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*.
- 17 Eeg: V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*, bogga124
- 18 Warbixin ay daabacday machadka qaranka ee Caafimaadka Maskaxda (The National Institute of Mental Health), loona soo gaabiyo "NIMH," laguna daabacay mareegta <http://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
- 19 Warbixin ay daabacday Machada Qarankan ee Caafimaadka Maskaxda (The National Institute of Mental Health), loona soo gaabiyo "NIMH," laguna daabacay mareegta <http://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
- 20 Warbixin ay daabacday Machada Qarankan ee Caafimaadka Maskaxda (The National Institute of Mental Health), loona soo gaabiyo "NIMH," laguna daabacay mareegta <http://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
- 21 Warbixintii ugu danbeysay ee ku saabsan dawooyinka lagu dabiibo ama lagu daweeyo xanuunka murugada waxaad ka heli kartaa mareegtan: *U.S. Food and Drug Administration (FDA) website*.
- 22 Qoraal ku soo baxay barta: mareegta:<http://www.webmd.com/schizophrenia/guide/mental-health-schizophrenia>
- 23 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 372
- 24 V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*. Bogga 177
- 25 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 383
- 26 V. Mark Durand, David H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*, bogga179
- 27 V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*, bogga 181 iyo Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 383
- 28 <http://www.webmd.com/mental-health/somatoform-disorders-symptoms-types-treatment>
- 29 Barta mareegta Mayo Clinic: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/body-dysmorphic-disorder/basics/symptoms/con-20029953>
- 30 V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*. Bogga 472
- 31 Dalalka horumaray waxay dadka qaba cudurrada dhimirka iyo cudurrad kalaba u sameeyaan dad xirfad gaar ah, loona tabababar

inay gacan u fidiyaan dadka xanuunsan. Dalka Mareykanka, gaar ahaan gobalka Minasoota iyo gobalada kalaba waxaa ka jira hey'addo badan oo dadka cudurka dhimirka qaba caawiya, kuwaas oo taakulo ka hela dowlad gobaleedka (state), sida tusaal ahana Minasoota waxaa ka jira *Adult Rehabilitative Mental Health Services*, loo soo gaabiyo *ARMHS*

- 32 Jaadka ama qaadka waxay u muuqataa inuu ka mid noqday walxaha maanka dooriya ee guud ahaan adduunweynaha dhibaataada ku haya, maxaa wacay Soomaali badan oo qaxootinimo ugu nool Yurub iyo Waqooyiga Ameerika iyo qaybo kale oo ka mid ah dalalka adduunka waxay bilaabeen in si sharci daro ah uga ganacsadaan. Tani waxay keentay in Soomaali badan ay ku jiraan xabsiyada dalalka laga mamnuucay qaadka.
- 33 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 394
- 34 <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/personality-disorders/basics/definition/con-20030111>
- 35 Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 399

Cutubka ^{16naad}

1. V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*, bogga 173
2. V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*, bogga 173
3. Hinrichs, Bruce H (2009) *The Science of Psychology*, bogga 384
4. V. Mark Durand, david H. Barlow (2006) *Essentials of Abnormal Psychology*, bogga 472

Qaybta 3aad

Warbixin Dheeraad ah

Afeef: Halkan waxaa ku qoran in yar oo ka mid ah ilaha laga heli karo warbixin la xiriirta caafimaadka maskaxda.

Haddii aad rabto inaad wax ka ogaaato xanuunada dhimirka ama caafimaadka maskaxda guud ahaan, gaar ahaan cudurrada dhimirka akhriso mid ka mid ah buugta u baahan in tixgelin gaar ah siiyo waa buugga ay qortay Ayaan Koojaar, ee magacaiisa la yiraahdo **“Naftaydaan La Shekaystaa.”**

Dhab ahaantii Ayaan Koojaar waxay muteysatay in looga mahadceliyo sida geesinimada leh oo ay ugu dhiiratay inay qorto buug ay kaga sheekeyneyso khibradii ay ka hanatay xanuunka “walaaca, walbahaarka sabab la’aanta ah” ama magaca ay Ayaan u isticmaashay qoraalka buggeeda oo ah “Anxiety.” Waxay waddo cad u fureysaa dad badan oo Soomaaliyeed oo la dhuunta ama qariya xanuunada maskaxda asiibi kara. Waxa kale oo ay albaabka u fureysaa, oo ay weliba caawineysaa in si furan looga dooda caafimaadka maskaxda.

Farriinta ugu muhiimsan ee uu sido buugga **“Naftaydaan La Shekaystaa,”** waxay tahay in xanuunka maskaxda laga buskoon karo. Ha laga faa’iideysto khibrada Ayaan Koojaar, oo qof walba ha akhriyo buuggaas.

Sidoo kale Warbixino laga heli karo [youtube.com](http://www.youtube.com)

Mingiska: <http://www.youtube.com/watch?v=toJsB7W1HKU>

Murugada iyo diinta Islaamka, Sheekh Mustafe Xaaji Ismaaciil <http://www.youtube.com/watch?v=vnppQ04J8w84>

Mareego muhiim ah ee wax ka qora, ka faalooda caafimaadka maskaxda

<http://www.nami.org/>

<http://www.apa.org/>

<http://somalidoc.com/>

<http://www.mayoclinic.com>

Erey Bixin

(Glossary)

A

Abnormal Psychology: Laan ka mid cilmi-nafsiga (saykolojiga) ee quseysa barashada cilladaha ama xanuunada maskaxda ku dhaca (psychological disorders), waxa keena xanuunadaas iyo habka ama sida loo daweeyo.

Activity Therapy (AT): Farsamo ama hab lagu daweeyo bukaanka si ay uga bogsoodaan xanuun ama belwed ama walaf (addiction); Waxaa bukaanka laga caawiyaa oo xooga la isugu geeyaa in hab fekerka bukaanka la beddelo, lagana dhigo hab feker wanaagsan, oo uu bukaanku si fiican, oo wanaag leh u fekero. Waxaa la adeegsadaa habab kala duwan oo bukaanka lagu daweeyo sida waxaa ka mid ah in la bar qalabka musiga, ciyaaro qoob-ka-ciyaar.

Adjustment Disorder: Waa xaalad timaada marka qofka uu la qabsan waayo ama la tacaali waayo (la jaan-qaadi waayo) cadaaddis (istarees) uga yimid isbeddel weyn oo ku dhacay nolosha ama nolosha qofka, sida qofka oo u soo hayaamay dhul iyo dad ku cusub.

Adrenaline: Dhecaano ay soo dayaan qanjirada kelyaha, oo heegan geliya dareemayaasha jirka, weliba marka qofka foodsaaro arrin (baqdin), sida isgaraaca wadnaha, hormoono

Affect: Saameeya, raad-ku-reeba

Agoraphobia: Baqdin (cabsi) xad-dhaaf ah oo qofka ka baqanayo goobaha dadka isugu tago ama ku badanyahay sida suuqyada, dukaamada, taasoo keeneysa qofka inuu ka welwelo siduu u baxsan lahaa haddii ay cabsi gasho ama argaggax (panic) qabto.

Alternative Therapy: Hab lagu daryeelo caafimaadka maskaxda, iyadoo aan sal looga dhigin cilmi baaris la sameeyey ama ku saleysaneyn habka caadiga ee daryeelka. Waxaa xoogga la saraa xiriirka ka dhaxeeya maskaxda, jirka iyo nafta. Qaar ka mid ah habkan daryeelka caafimaadka ee cilmiga ku fadhin waa la isku haystaa (controversial), qaarna waa soo jireen weligood la adeegsan jiray

Altruism (Cilmi-nafsiga bulshada): Caawiya dadka, qofka oo dan gaar ah wadan ama aan kaba fekerin xaalada

Alzheimer's disease: Qayb ka mid ah cudurrada la isku yiraahdo "Dementia." Waxaa dabar-tirma maskaxda, wuxuuna qofka lunsadaa xasuusta, garashada; wuxuu lunsadaa awooda uu naftiisa ku daryeelo.

Amnesia: lunsada xasuusta oo ay ugu wacantahay dhaawac, jiro ama xauun, iscitmaalka maan-dooriye ama dhacdooyin hore ee uu soo marayqofka oo raad-xun ku reebay (psychological trauma)

Anorexia nervosa: Cillad ama xanuun lagu garto hab cuno qaadashada (cunto cunista) oo aan caadi aheyn; waxaana ka mid ah ka fogaanshaha cunista raashinka ama cuntada; xulashada cuno yar, oo aan in badan laga cunin, miisaama cuntada; si xad-dhaaf ah u lunsada miisaanka culeyska jirka. Wewel iyo baqdin dheerad ah oo qofka ka qabo inuu culeyska jirkiisa kordha.

Anxiety: Walaac ah, walwal, walbahaar, wir-wir (baqdin), (istarees)

Anxiety Disorders: Magac guud ee loo yaqaan koox cudurro ah oo dhimirka ku dhaca. Bukaanka xanuunka qaba wuxuu dareemaa cabsi, welwel (walbahaar), baqdin (cabsi). Waxaa loo qaybiyaa dhowr jaad, waxaana ka mid ah *Panic Disorder*, *Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)* iyo qaar kale

Applied Research: Hab ka mid cilmi-baarista saykolojiga, kuna saleysan aqoonta sayniska ee ujeedadeedu tahay xal u halista dhibaato markaas taagan

Archetype: Aragtida saykolojiiste Jung (Jung's Theory) oroneysa waxaa jira waxyaabo guud ee oo ay wadagaan dadka adduunka ku nool, iyagoo aan is-ogeyn, waxaana ka mid ah astaamo, dhacdooyin iwm.

Archaeologist: Cilmi-baaris lagu sameeyo sooyaalkii iyo dhaqankii hore ee dadka, iyadoo baaris cilmiyeysan lagu sameynayo agabkii, qoraaladii, taalooyinkii hore oo ay ka tageen. Si baaris loogu sameeyey waxyaabihii hore oo ay ka tageen waxaa la qodaa dhulka taariikhig ah iyo goobihii ay ku noolaayeen dadkii hore.

Asperger syndrome: Dhexgalka bulshada oo ku adag; waa nooc ka mid ah owtiisamka (Autism)

Assessment: Qiimeyn. Hab xirfadeysan ee loo sameeyo baaris si loo qiimeeyo qoys ama qof gaar ah. Marka qofka caafimaad ahaan loo qiimeynayo waxaa la baaraa jir ahaan, maskax ahaan. Waxa kale oo jira waxyaabo loo qiimeyn karo sida qiimeynta hab-dhaqanka ardayda dugsigga dhigata oo kale.

Attachment: Xiriir gaar ah ee ka dhaxeeya waalidka iyo ubadka

Attention Deficit Disorder (ADD): u kuurgal la'aan, taxadar la'aan, u fiirsasho la'aan

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): U kuurgal la'aan, taxadar la'aan, u fiirsasho la'aan, fir-fircooni dheerad ah muujiya ama ay ka muuqato. Waa xanuun wate ah oo ku dhaca carruurta, wxunna sida badan haya ilmaha ilaa intuu ka weynaado. ADHD wuxuu ka koobanyahay dhibaatooyin (cillado badan) oo is-biirsaday sida taxadar la'aan ama feejignaan la'aan (attention deficit), oo ay u dheertahay fir-fircooni xad-dhaaf ah (hyper activity) iyo hab-dhaqan ama dabeecad degdeg leh (impulsive behavior) oo aan laga fiirsan. Waa cillad ama xanuun ku dhaca caruurta iyo dhallinyarada kacaanka ah (adolescents). Carruurta iyo dhallinta d'ad yar ee qaba xanuunkan waxaa ku adag inay hab-dhaqankooda (dabeecadooda) maamulaan ama koontaroolaan markay dugsigga (iskuulka) joogaan iyo markay bulshada ku dhex jiraan.

Attitude: Fikirka, aragtida, ictiqaadka, ged

Attribution: Sharaxaad uu qofka ka bixiyo waxa keenay hab-dhaqanka;

Attribution Theory (Cilmi-nafsiga bulshada): Aragtida Sharaxaad, habka ay dadka wax walba sharaxaad uga bixiyaan

Autism (Awtiisam): Waxaa sidoo kale loo yaqaana "Autistic disorder." Waa cudur ay adagtahay in la fahmo oo curyaamiya korriinka (kobaca) ubadka; wuxuuna cudurkan carruurta iyo dhallinyarada kacaanka ah (adolescents) ka hor-joogsadaa dhex-galka bulshada ama dadka kale; wuxuunna raad ku reebaa dhinac walba oo xiriirka bulshada iyo horumarka qofka.

Automatic Nervous System: Dareemayaasha Maskaxda ee Darandooriga (ootamaatiga) u shaqeeya

B

Basic Research: Cilmi-baarista Aasaasiga

Behavior: hab-dhaqan, dabeecad

Behavioral Healthcare: hawlaha caafimaadka maskaxda (hab-dhaqanka)

Behavioral Theories: aragtida hab dhaqanka

Behavioral Therapy: Sida magaca ka muuqda waa daryeelka ama daweynta beddelida hab dhaqan ama dabeecad uusan qofka dooneyn ama dhaqan aanu jecleyn, una baahanyahay inuu joojiyo dhaqankaas ama dabeecadaas. Daryeelka beddelaad hab-dhaqan, iyadoo loo sii marayo wada-shaqeyn iyo abaal marin

Binge-eating Disorder (Binje-iiting-dis-oordar): Xanuunka (cillada) cunto cunista xad-dhaafka. Waa xanuun halis ah oo uu qofku sida badan si joogta ah u cuno ama u qaato cunto ama raashin badan. Waa dhacdo in mar-marka qaarkood qofka si xad-dhaaf cuntada u cunno; laakiin dadka qaarkood waxay u horseedaa xanuunka "binge-eating disorder"

Biofeedback (Baayo-fiidh-baak): Waa qalab dhowra habsami u socodka shaqada jirka, sida tusaale ahaan, si loola socda kor-u-kaca dhiigga, hirarka dhaq-dhaqaaqa dareemayaasha maskaxda

Biology: aqoonta barashada waxa nool

Biology Theories: Aragtida Bayoloji

Biopsychologist: qofka ku takhasuusay baayosakolajiga

Biopsychology: baayo-sokoljigu waa barashada fekerka iyo ficilka, dabeecada iyo dhaqanka noolaha oo lagu saleeyey aqoonta bayolajiga oo keliya

Bipolar Disorder: Xanuunka Laba-wajiile, laba-cirifoodle, xanuunka geesoodle. Cillad ama xanuun ku dhaca maskaxda ee marna dabciga (camalka) qofka uu aad u kacsanyahay, dareen kacsan, marna uu dareenka qofka hooseeyo. Waa xanuun u muuqda in qoyska isu gudbiyo ama la iska dhaxlo.

Body Dysmorphic disorder: cudurrada dhimirka, qofka u haysta in jirkiisa ay iin ku jirto ama meel oogada ka mid ah ay wax ka qaldanyihiin. Qofka qaba xanuunka wuxuu waqti badan ku lumiya jirkiisa, kana raadiya halka uu jirka ka fool-xunyahay ama cillada ku jirta oogada. Wuxuu la xiriiraa dhakhtarada qalliinka qurxinta jirka fuliya.

Borderline Personality Disorder (BPD): Xanuun ku dhaca dhimirka, dareen aan daganeyn, taas oo horseeda dhibaatooyin la xiriir la

dhaqanka dadka, dhibaato hab-dhaqanka qofka la xiriirta; qofka oo naftiisa liida, isuna arka qof qiime laheyn; xanaaq, degnaansho la'aan; ka welwela in la cidleeyo. Qofka jirkiisa ayuu dhaawac u geystaa, kuna fikiraa inuu is-dilo

Brain: maskax, maan

Bulimia nervosa: Xanuun ama cudur qofka u keena si xad dhaaf cuntada (raashinka) inuu u cuno ama u qaato. Dadka qaba cudurkan si ba'an ayey u qaataan cuntada, ka dibna way iska soo matajiyaan (cuntada iska soo hunqaaciyaan) ama waxay qaataan maadooyinka caloosha-bixiya, si ay cuntada jirkooda uga mariyaan. Qofka qaba cudurkan wuxuu aad iyo aad uga welwelsanyahay inuu kordho miisaanka culeyska jirkiisa

C

Caregiver: Daryeele, xanaaneeye. Qof loo tababaray xanaaneynta daryeelka dadka maskaxda ka xanuunsan.

Case management: Isku-dubridka hawlaha caafimaadka maskaxda, si loo caawiyo bukaanka dhimirka ka xanuunsan.

Case manager: Qof hawshiisa tahay isku-duba-ridka hawlaha caafimaadka maskaxda. Wuxuu isku xiraa bukaanka iyo dadka xirfadoodu tahay inay gacan-siiyaan qofka dhimirka ka jiran

Catatonia: Astaamaha lagu garto cudurka Isketsefereniya ee la xiriira dhaq-dhaqaaqa jirka. Marka qofka xanuunka Isketsefereniya qaba saacado badan ayuu si deggan u taagnaan karaa, ka dibna si lama filaan ah ayuu jaanta u roganayaa ama orod is-xaabinayaa.

Cause: U sabab ah, keena, sababta keenta

Central Nervous System (CNS): Rugta Dhexe ee Dareemayaasha Maskaxda

Claim: Codsii ama weydiisasho shirkada laga codsanayo inay bixiso hawsha ay xirfadlayaasha caafimaadka maskaxda u qabteen qofka maskaxda ka xanuunsan.

Classical Conditioning: Hab-dhaqanka barashada falcelinta. Waxay dhacdaa barashadan marka la isu geeyo ama la isku xiro laba walxood ama laba sheey, ka dibna uu qofka ka jawaab bixiyo.

Claustrophobia: Cabsi ka qaba meel yar oo xaydin ah oo ku xiran (sida wiishka oo kale) siduu meeshaas uga bixi lahaa

Clinical Depression (Major Depression): Waa nooc ka mid xanuunka murugada ama qulub aadna u daran; waxa kale oo loo yaqaanaa

magaca “Major Depression” ama waxa kale oo loo yaqaanaa “Major Depressive Disorder”

Clinical Psychology: Laan ka mid ah cilmi-nafsiga oo ku taxaluuqda daryeelka dadka xanuunsan; talo bixin (eeg clinical psychologist)

Clinical psychologist: Qof xifadiisu tahay saykolojiste, haystana shahaadada ugu sareysa ee aqoonta cilmi-nafsiga, kuna taqasuusay daweynta dadka qaba dhibaatooyin la xiriiira hab-dhaqanka (behavioral problem) ama walbahaarsan, murugo daweeya, hadal ku daweeya (Therapy), la taliya (counseling)

Clinical Social Worker: Qof xirfadiisu tahay adeegga bulshada, gaar ahaan hawlaha caafimaadka maskaxda

Cocaine: Nooc ka mid ah maan-dooriyayaasha (daroogada)

Collective: Wada jir ahaan, koox ahaan, guud ahaan

Collective conscious: (Aragtida Jungle ama Jungian psychology) Waxaa waxyaabo ku keydsan maskaxda dahsoon (unconscious) ee bina-aadanka waana waxyaabo ay wadaagaan aadanaha adduunka ku nool oo dhan.

Conditioned Response (CR): Fal-celin la bartay ama jawaab celin la bartay

Conditioned Stimuli (CS): Fal-celin barasho ama walaxda ama sheyga la bartay ee laga falceiyo

Conditioning: Barasho, laakiin waxay uga duwantahay “learning” waa barasho quseysa tijaabo la sameeyey ama sheybaarka lagu fuliyey, oo ku saabsan barashada

Conformity: raacid, ku dayasho

Conduct Disorder: Magac oo loo yaqaan cillad ah hab-dhaqan xun ama anshax-xumo oo ka muuqata carruurta iyo dhallinyarada. Waxaa carruurta ku adag inay raacaan ama aqbalaan sharciga iyo qawaaniinta bulshada u yaala, oo la isku dhowro. Sida badan waxay carruurta kale iyo dadka waaweynba u arkaan carruurta anshaxa-xun ama edebta-daran “carruur xun ama edeb daran,” meeshee laga fiirin lahaa in ilmahaas uu qabo xanuun maskaxda ah.

Cognition: Garashada, fahamka, xasuusta. Habka ay maskaxda u shaqeyso, u fahamto, u garato, u qaabisho, u turjunto, una xasuusto warbixinta

Cognitive/Behavioral Therapy: Hab lagu daweeyo bukaanka, si ay u beddelaan afkaarta xun iyo hab-dhaqanka (dabeecada) xun ee qofka dhibta ku haysa, loona baro inuu ku beddelo fikrado habboon.

Cognitive Therapy: Hab lagu daweeyo bukaanka, si ay u beddelaan afkaarta xun iyo hab-dhaqanka (dabeecada) xun ee qofka dhibta ku haysa, loona baro inuu ku beddelo fikrado habboon.

Collateral Services: Hawlaha loo qabanayo bukaanka oo ay ka midtahay in lala xiriiro dadka muhiimka ah ee ku lug leh keyska (case) bukaanka, si loogala dooda ama lagala hadlo xaalada caafimaadka ee bukaanka.

Conformity: Ku dayasho, raacid, ku raacid

Community Services: Hawsha ururada bulshada. Bukaanka waxaa loo diraa ururada bulshada, si ay kaalintooda u qaataan, una caawiyaan bukaanka dhimirka ka xanuunsan. Hawsha ururada bulshada ay ku caawiyaan bukaanka lagama helo isbitaalada.

Control Group: Kooxda maamulan, Tijaabada kooxd la maamulo.

Controlled Experiment: Tijaabo maamulan, tijaabo agaasiman

Correlation: Xiriir-wadaag, xiriir ka dhaxeeya laba walxood, xiriir ay wadaagaan laba walxood

Conduct Disorders: U dhaqma si xun (caruurta), hab-dhaqan xun. Caruurta rabshada badan waxay si joogta ah ugu xad-gudbaan xuquuqda shakhsiyada iyo hantida dadka kale.

Conscious Mind: waa fikirka aad hadda ku fikireyso, waxa maskaxdaada ka socda waqtigan hadda la joogo; maskaxda og, la socota maamusha waxa socda

Correlaion: Xirii-wadaag, xiriirka ka dhaxeeya ama ka dhaxeeyn kara laba walxood

Cultural competence: Aqoon u leh dhaqanada kala duwan, si u caawiyo bulsho ama bukaan kala dhaqan duwan. Qofka caawinaya bukaanka wuxuu aqoon fiican u leeyahay dhaqanada; waxaa caawinta bukaanka lagu agaasimaa dhaqanka bukaanka la caawinayo.

Cyclothymia: Xanuunka Laba-wajiile, laba-cirifoodle, xanuunka geesoodle, yara fudud

D

Defense Mechanism: Waa habka ay maskaxda dahsoon (unconscious mind) nooga difaacdo fikradaha xunxun oo aan nafteena u wanaagsaneyn; waxay ka timid aragtida "psychoanalytic theory"

Deficit: l'a, dhiman, yar, la'aan

Deformity: iin, naafo, qaab xumo, qaribaad

- Delusion:** Rumeysan waxyaabo dhallanteed ah, been ah sida qofka oo qaba in la daba-galay (ama dadka oo daba socda) islamarkaana ay doonayaan inay dhibaato u geystaan ama rumeysan in la jaajusayo oo la daba socdo. Badanaa waxaa qaba fikirka dhalanteedka dadka qaba xanuunka dhimirka ee rumeysan waxyaabo xaqiiqda ka fog (psychohosis) sida tudaale ahaan dadka qaba xanuunka Isketsefereniya
- Dementia:** Cudur guud oo ku dhaca maskaxda, ahna lunsashada xasuusta iyo dabeecada iyo hab-dhaqanka qofka. Nooca ugu caansan ee cudurka waa “Alzheimers disease”
- Denial:** Dafiraad, inkiraad, xaqiraad, isagoo aan aqbalin runta ay Ego u sheegeyso.
- Dependent Variable:** Walax ku-tiirsane ama sheyga tijaabada lagu sameeyo
- Depression:** murugo, qulub, diiqis, walbahaar, niyad-jab
- Developmental Psychology:** Laan ka mid ah cilmigi-nafsiga oo lagu baro horumarka iyo korriinka ubadka. Waxaa lagu bartaa jir ahaan iyo maskax ahaan horumarka ubadka. Barashada heerarka nolosha ay marto.
- Digestive system:** Hab-dhiska dheef-shiidka
- Disorder:** cillad, xanuun, iin
- Disorganized speech:** ku hadla hadalo aan la fahmeyn, hadalo khalkhalsan, tusaale ahaan, weedha uu ku hadlo qofka macne ma sameyneyso; hadalo is-dhex yaacsan oo habeyseyneyn, ku hadla hadalo jaah-wareersan
- Displacement:** Kula-dhigid, ku-cabbur bax, kula-dul-dhigid dareen qof kale (xanaaq aad qof u qabtay, oo aad qof kale kula dhacdo.
- Dispositional Attribution:** Sharaxaadka bixiya sida ay kula tahay
- Dissociative Identity Disorders (DID):** loo aqoon jiray (Multiple Personality): xanuun maskaxda ku dhaca, oo qofka noqonayo dhowr qofood, ama shakhsiyaad kala duwan yeelanayo
- Dopamine:** maado (dhecaan) kiimiko ah ee maskaxda laga helo
- DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition*):** buugga gacan-qabsiga oo lagu ururiyey dhammaan cudurrada dhimirka. Waxaa buugan abuuray ama sameeyey Golaha Dhakhtarada ku Takhasuusay Cudurrada Dhimirka (American Psychiatric Association). Waxaa buuggan isticmaala dhakhtarada cudurrada dhimirka iyo dhammaan xirfadlayaasha ka shaqeeya caafimaadka maskaxda.

Dysthymia (Dysthymic disorder): Xanuun ku dhaca maskaxd, oo ay qofka ka muuqato astaamaha lagu garto laba cudur, oo socda muddo dhan laba sanadood

dysmorphophobia: cuqdad ka qaba qaabka jirka, buufis ka qaba

Dually Diagnosed (eeg Body Dysmorphic disorder): Qaba cudur ama xanuun lammaane ah. Tusaale qofka qaba dhibaatada cabbida khamriga iyo adeegsiga maan-dooriyaha (daroogada) wuxuu qabaa dhibaato lammaane ah

E

Early intervention: In la sii garto astaamaha muujinaya xanuunka/ cudurka dhimirka ka hor intuuusan cudurka meel fog gaarin; dabadeedna la qaado talaabooyin wax looga qabanayo waxyaabaha xanuunka keenay. Ka hortagga cudurka wuxuu ka caawinayaa caruurta inay muddo gaaban uga bogsoodaan xanuunka iyo inuu cudurka sii fido.

Ego: Xaqiiq U Joog, Waa qayb ka mid ah maskaxda dahsoon ee dhex-dhexaadisa dareenka ku saleysan damaca raaxada iyo qancint nafta (Id)

Electroconvulsive Therapy: si loo daweeyo xanuunka dhimirka sida murugada ama qulubka (depression, major depression) waxaa maskaxda loo gudbiyaa danab ama xoogga korontada, si uu qofka uga fiicnaado xanuunka dhimirka. Xogga korontada ee maskaxda loo gudbiyey waxay u muuqataa inay beddesho kiimkada maskaxda laga helo. Habkan daaweynta muran ba'an ayaa ka taagan oo la isku haystaa, balse weli waa la isticmaalaa.

Emergency: Barnaamij qorsheysan ee loogu talagalay gurmada degdegga ee caafimaadka maskaxda ama dadka qaba cudurrada ku dhaca dhimirka ama si lama filaan ah haddii loo baahdo gargaar ama gurmada degdeg ah ee caafimaadka dhimirka.

Emergency and crisis services: Gurmada degdeg ah iyo hawsha qalaanqalka ee caafimaadka maskaxda. Koox gurmada degdegga ka tirsan oo la helo 24kii saacadood, toddobaad maalmood ee toddobaadka, kolkay dhacdo

Anti-patient Dumping Law: Sharci ama qawaaniin quseeya marka xaalad caafimaad oo degdeg ah ay dhacdo in isbitaalada iyo rugaha degdegga

caafimaadka ay qofka daweyaan, iyadoo aan loo eegin inuu qofka caymis caafimaad leeyahay iyo inuu awoodo inuu bixin karo iyo in kale.

Enrollment: Diiwaangelin, is-qoris

Experiment: tijaabo,

Experimental Group: Kooxda tijaabinta, kooxda tijaabada lagu sameynayo

Extraversion: Dabeecad fur-furan, furfuran

F

Form: 1.Qaab, sansaan. 2. Waraaqo, foom

Foster Care: Hooy ama guri uu ku noolaado bukaanka ama qoyska oo aan aheyn gurigga uu bukaanka ku noolaa ama uu horay u degenaa.

G

Generalized Anxiety Disorder (GAD) Wel-wel Baahsan oo Xad-dhaaf ah

Genes: jiinis, hidde-side, fir-side, dhaxal

Genetic: Ku lug leh dhaxalka

General Hospital: Isbitaal guud, oo ah isbitaal haya ama laga helo hawlaha caafimaadka maskaxda, islamarkaasna leh qaybta cudurrada dhimirka iyo shaqaale u gaar ah oo daweyya bukaanka qaba cudurka dhimirka.

General Support: Taageero guud, caawin guud sida ka caawinta bukaanka gaadiidka, hawsha aqalka, xanaanada caruurta iyo hawlaha guud ee u baahanyahay bukaanka

Group Therapy: Daweynta kooxda (daweyn wadareed), waa daweynta koox bukaan ah oo qiyaastii tiro ahaan dhan 4 ilaa 12 qofood oo qaba isku dhibaato (ama isku cudur ama dhibaato kale), oo si joogta ah u kulma, waxaana weheliyo daryeelaha/talo-siiyaha (therapist). Wuxuu markaa, isagoo adeegsanaya dareenka is-dhesgalka ka tirsanayaasha kooxda ka caawiyaa ka daweynta dhibta ay tirsanayaan.

H

Hallucinations: Maqla cod been ah, arka waxyaabo dhallanteed ah, oo been ah

Heroin: Nooc ka mid ah maan-dooriyaha ama daroogada

Hindsight bias: Arrin ama dhacdo ay dadka u arkaan in la sii ogaa inay sidaas u dhaceeyso ama inay saadaalin karaan, oo ay u cadeyd sida ay arrintaas ama dhacdadaas ku danbeyneyso

Home-based services: Lagu caawiyo qoyska ama ilmaha qaba xanuunka dhimirka. Caawinta waxay noqon kartaa la talinta (counseling), ka caawinta waxyaabaha muhiimka ee qoyska u baahanyahay. Ujeedaddu waxay in aan ilmaha guriggiisa laga kaxeeyn oo aan la dejin meel ka baxsan guriggiisa.

Homeless: Hooy laawe, guri aan laheyn ku nool wadooyinka, aan aqal laheyn

Hormones: Dhecaan, dhiijis, hormoono

Housing Services: Ka caawinta bukaanka qaba cudurrada dhimirka si ay aqal ama hooy u helaan. Ka caawinta sidii ay aqalka u daryeeli lahaayeen, oo aan looga saari

Humanistic: Bina-aadanimu ah, bina-adaan ahaan

Humanistic psychology: Cilmi-nafsiga bina-aadanka/aadanaha ama Aragtida (fikrada) qabta in aqoonta barista cilmi-nafsiga ama saykolojiya lagu saleeyo aadamiga

Hypomania: reynreyn iyo fir-fircooni dheeraad ah (xanuunka dhimirka)

Hypothesis: Waa weedh la sheegay ama la qoray, kuna saabsan walax (variable), ka dibna u baahan in si cilmiyeeysan (saynis ah) loo cadeeyo in hadalkaas la yiri ama weedha la sheegay inay dhab tahay ama ay sax tahay iyo in kale.

I

Id (Aragtida psychoanalytic): maskaxda dahsoon, qaybta raaxada jecel, oo ay ku hanaqaadaa raaxada, tumashada iyo inay nafta qanacdo, oo ay hesho waxay damacdo

Independent living services: Taageero la taageerayo dhalinyarada inay si madaxbannaan u noolaadaan ama aqal u gaar ah deggaan, islamarkaas hawlaha daryeelka caafimaadka loo fidiyo, iyagoo si madaxbannaan u nool, laakinse la ilaaliyo ama lala socdo; sidoo kale in laga caawiyo shaqo siday u heli lahaayeen. Waxaa dhalinyarada dhaqaalaha iyo sida loola tacaalo iyo sida dadka loola dhaqamo.

Independent variable (Tijaabo sameynta): Walaxda saameynta ku leh tijaabada ama sheyga u sabab ah tijaabada cilmiyeeysan. Waa sheeyga ama walaxda uu qofka tijaabada sameynayo maamulo ama koontaroolo, oo sida uu doonayo uu ka dhigo.

Individual: gooni, gaar, keli keli

Individual Therapy: Daryeel (talo-siin, waano) gaar ah ee si gooni ah loogu fidiyo qof ama shakhsi. Waxaa hawsha caawinta ay u dhacdaa qof-ka-qof.

Inpatient hospitalization: Isbitaal lagu daryeelo ama lagu daweeyo cudurrada dhimirka, oo furan afa iyo labaatan sacadood.

Intake/ Screening: Qiimeynta lagu sameeyo qaabilaad ugu horeysa ee lala kulmo bukaanka ka maskaxda ka xanuunsan. Waxaa lagu ogaadaa nooca xanuunka iyo xaalada caafimaad ee bukaanka, si go'aan looga gaaro haddii loo baahanyahay in loo gudbiyo qayb kale, loona sii baaro caafimaadkiisa

Intelligence: Garaad, caqli, garasho

Interpersonal Psychotherapy: Daryeelka (daweynta) ku saleysan wada-hadal qof-ka-qof ah oo dhexmara bukaanka iyo daryeelaha (therapist). Daryeelka habkan waxaa xoogga la saaraa nolosha bukaanka ee waqtigan xaadirka ah iyo xiriirka uu la leeyahay qoyska, bulshada iyo deggaanka uu ku noolyahay.

Introversion: Dabecad xir-xiran, xiran-xiran, aan aheyn qof fur-furan

L

Learning (conditioning): barashada, u barasho, la qabsashada

Legal Advocacy: Hawlaha la xiriir sharciga, si loo dhowro xuquuqda bukaanka.

Living Independently: Bukaan keligiis, si gaar ah u nool, oo u baahneyn in laga gar-gaaro hawsha nolol maalmeedka

Local Mental Health Authority: Urur deggaanka ka tirsan (local) oo ay shaqadiisu abaabbulka iyo isku-duba ridka hawlaha caafimaadka maskaxda sid maamulka, dhaqaalaha iwm

M

Major Depression (Major Depressive Disorder: MDD): Xanuunka baahsan ee murugada ahna xanuunka ugu xun. Bukaanka wuxuu dareemaa inuusan qiime (qadarin) laheyn, waxaa ku yaraata firfircoonida jirka, oo xiise uma hayo inuu wax qabto, hurdo la'aan

Mania: Xilli uu qofku dareemo farxad iyo reynreyn xad-dhaaf ah, lala xiriiriyo xanuunka "Mood disorder"

Manic-depressive Disorder (Bipolar): laba cirifoodle, laba wajiile (Bipolar)

Medicaid: Caymiska caafimaadka, waxaa maal geliya dowladda dhexe (Federal), dowlad gobaleedka (State) iyo canshuurta dadka u dhashay gobalka ay bixiyaan. Waa caymis caafimaad loo qoondeeyey in lagu caawiyo dadka danyart ah.

Medicare: Waa caymis caafimaad oo ay dowladda dhexe (Federal) qarashka bixiso, looguna talagalay naafada ama qof curyaan ah iyo dadka ay d'adooda ka weyntahay 65 sano jir

Medically necessary: Shirkadaha caymiska oo sida badan sharuud uga dhiga si ay daawada bukaanka u bixiyaan waa in daawadu tahay lagamamaarmaan oo uu bukaanka u baahanyahay. Wixii ka baxsan arrintaas caymiska waa ma oggola inay bixiyaan qarashka daawada bukaanka

Medication Therapy: dawooyinka loo qoro bukaanka, maamulka iyo agaasinka dawaada ay maamulaan shirkadaha farmashiga

Medication: dawo, daawo qaato bukaanka; dhibaataada ay dawada u geysto qofka bukaanka jir ahaan iyo maskax ahaanba

Mental: maskax, maan, dhimir

Mental disorders: Cillada maskaxda gasha, xanuun maskaxda ku dhaca

Mental health: Caafimaadka maskaxda, caafimaadka dhimirika.

Mental health problems (Dhibaatooyinka Cudurrada Maskaxda ama Dhimirka): Dhibaatooyinka cudurrada dhimirka waxay saameeyaan fikirka, jirka, dareenka iyo hab-dhaqanka (dabeecada). Cudurrada dhimirka waxay noqon karaan kuwo aad u culus, oo halis ah islamarkaasna qal-qal geliya nolosha qofka. Cudurrada dhimirka ku dhaca waxaa ka mid ah murugada ama qulubka (depression), xanuunka laba-cirifoodle/laba wajiile (bipolar disorder), isketsifereeniya (Schizophrenia), xanuunada walbahaarka ama walaaca (Anxiety disorders) iyo in kale

Mental illness: Cudurrada dhimirka, cudurrada ku dhaca maskaxda, Xanuunka maskaxda

Monoamine oxidase inhibitors (MAOIs): Nooc ka mid ah dawooyinka loo qaato xanuunka murugada ama qulubka; waxay hakisaa ama joojisaa dhecaanka MAO loo yaqaano, taasoo ku deeqda inay kor u kacaan ama kordhaan dhecaanada dhambaal-sidayaasha kiimikada ah ee maskacda dhexdeeda isaga dhex goosha

Mood: dareen saameeya dabciga, camalka qofka; dareen isbedbedela, dareenka dabciga, shacuur

Mood Disorders: Xanuun guud (koox) ahna mid daran, wuxuuna qofka dareemaayaa marna farxad iyo reynreyn weyn, dabadeedna isu rogay murugo

Humanistic Theories: Aragtida Bina-aadanimu

N

Negative symptoms: Astaamo muujinaya fir-fircooni daro, oo qofka uu dareemayo (flat affect), hadalka qofka oo sabool ah; waa astaamaha lagu garto cudurka Isketsifereeniya (Schizophrenia)

Norepinephrine: Maado (dhecaan) kiimiko ah ee maskaxda laga helo

Nervous system: Hab Dhiska Dareemayaasha Maskaxda

Neuron: dareen-side. Waa nooc ka mid ah unugyada maskaxda ee laga helo hab-dhiska dareemayaasha maskaxda (Nervous system) islamarkaana qaada, qaabila dhambaalada isaga dhex goosha unugyada maskaxda dhexdooda

Neuropsychology: Barashada xiriirka u dhaxeeya hab-dhaqanka, dareenka iyo garashada iyo shaqada maskaxda

Neurotransmitter: Dhambaal sidayaasha kiimikada, Qaada farriimaha maskaxda dhexdeeda

New Generation Medications: Dawooyinka lagu daweeyo (dabiibo) xanuunka saykosis ama xanuunka bukaanka oo aan runta ama xaqiiqda la socon ama aan fahmin (psychosis); waana dawooyin cusub

Nursing Home: Rugta (xarunta) lagu dhowro ama xanaaneeyo dadka waaweyn iyo dadka cudurro wate ah ama muddo dheer xanuunsan lagu daryeelo

Norms: hab dhaqan, caado

O

Obidience: adeecid, yeelid, amar ma diido, qaata amarka

Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Waswaas, tuhun

Operant Conditioning: Barashada Lagu Saleeyey Abaal-marin ama Ciqaab, waa hab lagu barto hab-dhaqanka oo ku xiran abaal-marin ama abuul-gud

Operant behavior: Hab-dhaqanka Fal-sameynta, fal-sameyn

Outcomes: Natiijo, wax go'aan ka soo baxay soo baxa

Outcomes measure: Natiijada ka dhalatay baaris lagu sameeyey hab u shaqeynta caafimaadka iyo hagaajinta hawlaha caafimaadka marka ay tahay cimri-dherarka nolosha

Outcomes research: Baaris lagu sameey saameynta hawlaha caafimaadka

P

Paranoid: tuhun, shaki, dareema in la dabagalay

Parasympathetic nervous system: qayb ka mid dareemayaasha daran-dooriga (ootamaatiga) u shaqeeya ee maskaxda oo shaqadoodu tahay xasilinta, dejinta dareemayaasha qofka, iyo keydinta tamarta jirka iyo yareynta is-garaaca wadnaha iyo cadaaddiska ama kor u kaca dhiigga

Paranoid delusions: tuhun in la daba galay, shaki ah in la daba socdo

Parkinson's disease: Nooc ka mid ah cudurrada "dementia" loo yaqaan oo xanuunka ama dhaawaca gaaro goob gaar ah oo ka mid ah maskaxda oo keenta hoos u dhac ku yimaada maadada (dhecaanka) dopamine (doobamin) ee maskaxda laga helo. Waxay horseedaa lalleemo ama gariir ku dhaca murqaha

Panic disorder: xannuun argaggax ah

Panic Attack: Argaggax ku-soo bood ah, argaggax lama filaan ah

Pastoral Counseling: Wadaad, sheekh, Imaam bartay cilmi-nafsiga, qaybta ama laanta Talo-siinta, talo-bixina ama waanada (Counseling psychology), oo dadka ku daweeya ama ku daryeela hadal (therapy) ama dadka talo-siiya

Peripheral Nervous System: Hab-dhiska dareemayaasha Daaf-yaalka. Dareen-sidayaasha dhambaalka ama farriimaha ka soo qaada, una gudbiya maskaxda iyo xandullaha oogada.

Personality: shakhsiyada, qofnimo

Personality psychology: Cilmi-nafsiga (saykolojiga) ee ku saabsan qofnimada (shakhsiyada) iyo dabeecadda qofka.

Personal unconscious (Theory): Xiska ama maskaxda dahsoon ee qofka ama shakhsiga

Perosanlity Theory (Aragtida qofnimada/Shakhsiyada): Aragtiyo kala duwan oo sharaxaad ka bixinaya qofnimada ama shakhsiyada, oo gundhig looga dhigay cilmi-nafsiga ama saykolojiga

Phi Phenoenon: Haddii humaag iskuwada mid ah la soo bandhigo (sida tusaale ahaan humaaga shaleemada ama filimka), oo uu midba mid kale uu u dhaxeeyo il-biriqsi oo keliya mudada uu muuqanayo humaaga, maskaxda bina-aadanka humaagaas ay daawatay uma turjumeysa humaag ama sawiro kala duwan oo kala gaar ah, oo mid walba mar qura soo baxay, laakiin waxay maskaxda u qaadaneysaa waxaas oo dhan hal humaag oo keliya, oo weliba dhaq-dhaqaaqaya

Phobias: Cabsi aan caqli gal aheyn, baqdin aan xad laheyn, oo keenta in qofka ka fogaado waxyaabaha qaarkood ama goobaha qaarkood oo u keena inay ku abuurto argaggax. *Tusaale: socialphobia: si xad-dhaaf uga cabsada ama baqa in lagu hor ceebeeyo dadka hortooda*

Placebo: walax been abuur ah sida kiniini (ma aha kiniini dawo oo run ah) ee la siiyo bukaanka, waxaana dhacda inuu qofka iska dareemo caafimaad, iyadoo bukaanka lagu dhagray kiniini aan dhab aheyn. Waxa kale oo la siiyaa dadka tijaabada ka qayb qaadanaya, oo laga dhigayo in la siiyey dawo la mid ah dadka tijaabada runta ah samaynayaa ama lagu samaynayo

Placenta: mandheer

Population: bulshada ama kooxda baarista lagu sameynayo

Postpartum Depression: Xanuunka murugada ama qulubka (depression) ee ku dhaca hooyada markay ilmaha dhasho ka bacdi.

Posttraumatic Stress Disorder (PTSD): xanuun ka dhasha dhibaato la soo maray ama dhibaato horay u soo dhacday ka dib. Dhib u soo joog, dib u gocosho dhibaato la soo maray sida dagaal, kufsi, dhac, fara-xumeyn iwm, oo uu qofku ku riyoodo, ku soo noq-noqda maskaxdiisa

Prenatal: Foosha ka hor, ilmaha uurka lagu sido ee aan weli dhalan

Preconscious: fikirka maskaxdaada ku jira ee aayatiinka soo socda

Principal of Learning: qawaaniinta barashada (dabeecad, dhaqan aad u baratay)

Psychosis: Xanuunka dhimirka, qofka wuxuu lunsadaa xaqiiqda, aaminsan waxyaabo dhallanteed ah, wuxuu maqlaa cod been ah oo aan jirin

Psychosocial treatments: kaalinta bulshada ee daryeelka bukaanka.

Psychosomatic: xanuun jirka ka muuqda, balse ay keentay welwel, xasilooni daro, ama istareys

Pre-existing condition: Xanuun ama cudur uu qofka horay u qabay, ka hor inta aanu sameysan caymiska caafimaadka. Cudurka uu horay u qabay qofka caymiska ma bixinayo dawada ama daweynta cudurka waayo wuxuu cudurka qabay intuusan caymiska furan ka hor. *Fiiro gaar ah: Caymiska ObamaCare ayaa arrintan mamnuucay oo qofka caymiska ku jira hadduu cudur horay u qabay iyo haddii kale waa inuu caymiska caafimaadka bixiyaa*

Prescription: dawo qoris, warqada dhakhtarka ku qoro magaca dawada ee farmashiga looga iibsado

Primary care physician (PCP): Magac guud oo loo yaqaan dhakhtarada u gaarka ah qoyska ama qofka shakhsiga ee badanaa ku yaala xaafadaha. Waa dhakhtarada u dira qofka bukaanka dhakhtar ku takhasuusay cudur gaar ah ama maado gaar ah.

Projection: ku eedeeya qof kale inuu dareen la mid ah dareenkaaga ama haddaad qofkaas neceb tahay aad ku dood qofkaas inuu asna ku necebyahay.

Psych: 1) nafta, ruuxa, maanka. 2) faal sheegis, saadaalin waxa dhici doona

Psychiatry (Sikiyaateri): waa qayb ka mid ah caafimaadka, waana barashada cudurada ku dhaca maskaxda iyo daweyntooda ama barashada cudurrada ku dhaca dhimirka iyo daweyntooda

Psychiatrist: dhakhtarka ku takhasuusay cudurrada dhimirka (maskaxda) iyo daweyntooda, dhakhtarka maskaxda. Si loo noqdo dhakhtar ku taqasuusay cudurada ku dhaca maskaxda, waa in marka hore noqdaa dhakhtarka caafimaadka, ka dibna si gaar ah loo bartaa ama loogu taqasuuso cudurrada dhimirka.

Psychoanalysis (theory): Waa aragti loo abuuray daweynta cilladaha maskaxda ku dhaca. Waxay aragtidan qabtaa cilladaha (disorders) ama xanuunada maskaxda lagu daweyn karo iyadoo la baaro ama la soo qufo waxyaabaha ku keydssan maskaxda hoose ama maskaxda dahsoon (unconscious mind) ee uu qofku cadaadinayo, cabsida ku xasaysan maskaxdaas oo uusan jecleyn inuu ka hadlo ama inuu xasuusto; sida tusaale ahaan iyadoo la turjumo riyada qofka.

Psychology: waa aqoonta barashada nafta iyo hab-dhaqanka (dabeecadaha) noolaha, cilmi-nafsi

Psychologist: qofka bartay, kuna takhasuusay maadada saykolojiga. Xirfad ahaan waxaa jira laamo badan oo lagu taqasuusi karo sida “clinical psychologist, counseling neuropsychologist . . .”

Psychologist: qofka ku takhasuusay aqoonta saykolojiga, cilmi-nafsi yaqaan

Psychology: aqoonta barashada hab-dhaqanka, dabeecada noolaha

Psychiatrist: sikiyaatarist, dhakhtarka ku taqasuusay cudurrada dhimirka

Psychiatry: barashada cudurrada dhimirka ama cudurrada ku dhaca maskaxda

Psychiatric Emergency Walk-in: Gurmadka degdegga ee lagu qaabilo bukaanka qaba cudurada dhimirka. Waa isbital furan oo waqtigii la doono bukaanka la geyn karo ama tegi karo.

Psychotherapy: daweynta-hadal Ah, daweynta talo-siinta

Psychodynamic Psychotherapy (Aragtida Psychoanalysis): Waa hab lagu daweyo ama lagu daryeelo bukaanka. Waxaa sal u ah daweynta dhibaatooyinkii uu horay u soo maray qofka, dhaxalka iyo xaalada uu xilligaas ku suganyahay

Psychosocial Rehabilitation: Caawinta bukaanka iyadoo la barayo la tacaalida olol maalmeedka iyo dhexgalka, la noolaanshaha bulshada ama dadka kale, daryeelka nafta iyo in baro nadiifinta jirka, gurigga, wax cunista iwm

Physician Assistant: Kaaliye dhakhtar. U shaqeeya dhakhtar ahaan, waxaana qofka dusha kala socda dhakhtar leh warqada aqoonsiga dhakhtarnimada (licensed physician)

R

Rationalization: cudur-daar u sameyn, qiil-siin, sababeyn,: waa qayb ka mid ah “Caabbinta/Difaaca Jirka” oo sharaxad ka bixisa ama cudur-daar u sameysa dareen ama dhacdo ama hab-dhaqan, una sharaxda hab garaad-gal ah ama caqli gal ah oo la aqbali karo, si qofka sharaxaada bixinaya uu u dedo ama u qariyo xaalada dhabta ah ee dhacday ama dabeecada ama dareenka dhabta ah.

Reflex: falcelin, ka warcelin, ka jawaab bixin

Reaction Formation: fal-celin digasho ah. Waa dareen qalafsan, oo uu qofka qarinayo qariinkiisa dhabta ah. Tusaale ahaan, qof aadan jecleyn, oo aad si ba’an u necebtahay marka aad si walaaltinimo leh

u soo dhaweyso, una muujiso wanaag dheeraad ah, adigoo qarinaya naceebka (cadowntinimada) aad u hayso qofkaas

Repression: is-dhaafsiin, is-ilowsiin dhibaato horay u dhacday ama dhacdo xanuun leh ee la soo maray, maskaxda ka moosa ama ka xira dareen ama fikir xun ama xanuun leh.

Residential Services: Rugta ama hooygga uu bukaanka ku noolyahay ama degganyahay oo afar iyo labaatanka saacadood ay ka helayaan hawlaha caafimaadka; waxayna noqon karaan guryo ay dowladda maamusho ama guryo kale, halkaas oo lagu daryeelo bukaanka

Residential treatment centers: Rugta dhexe (xarunta dhexe) oo afar iyo labaatanka saacadood furan, laguna daweeyo dhallinyarada iyo carruurta maskaxda ka buka.

Respite care: Qoyska haysta ilma maskax ahaan u xanuunsan, oo ilmaha hayntooda laga neefiyo. Waalid la tababaray ayaa ilmaha xanuunsan ka haynaya qoyska il waqti, si ay qoyska uga nastaan dhibaataada haynta ilmaha buka. Waxaa ilmaha lagu hayn karaa gurigooda ama goob kale. Waalidka qaarkood waxaa dhici karta inay kaalmadan oo kale u baahanyihiin toddobaad walba in ilmaha laga hayo

Respondent behavior: Hab-dhaqan Fal-celiye, ka warcelin, fal ka jawaabid. Maxsuul ka soo baxa marka fal la sameeyo

Retired: hawl-gab, howl-gab, shaqada ka fariistay d'a awgeed.

S

Sample: kooxda laga soo dhex xusho bulsho ama xayawaan ee baarista lagu sameeyo

Schizophrenia: Cudurka Iskisoofiriiniya ama cudurka qal-qalka maskaxda

School Based Services: barnaamij lagu caawinayo dugsigga (iskoolka) si loo qeexo ama cadeeyo carruurta dareen ahaan xanuunsan islamarkana loo caawiyo barrayaasha/macallimiinta iskuulka, waalidka. Waxa kale barnaamijkan ka mid ah in talo la siiyo ama hadal lagu daweeyo carruurta iyo dhallinyarada xanuunsan

Scientific Research: baaris cilmiyeysan, cilmi-baaris saynis ku saleysan

Seasonal Affective Disorder (SAD): Xanuunka (Cillada) Xilliyada ku xiran. Waa xanuunka murugada ama qulubka ee dadka qaarkood haleela laga bilaabo xilliga dayrta (fall) socda ilaa xilliga jilaalka ama xilliga barafka (winter) waqtigaas oo iftiinka dabiiciga ah uu yaraado ama libdho oo uu gabaabsi noqdo.

Self-help: Rug ama xarun ay ku noolyihiin dad qaba dhibaatooyin isku mid ah halkaas oo lagu caawiyo. Waxay noqon karaan bukaan ama dad ay wajahaday dhibaato kale sida shil gaari oo xun qofka uu galay, geeri qofka gashay oo rabo inuu ka boksoodo xanuunkeeda, belwed leh ama walaf, dhibaato loo gaystay iwm

Seperation Anxiety Disorder: xanuunka kala irdhowga, kala wadka, kala qaybinta

Serious Emotional Disturbances: Cillad ama xanuun ku dhaca carruurta iyo dhallinyarada oo ka dhantaala nolol maalmeedka caadiga ah. Xanuuna ka arbusha noloshee gurigga, iskuulka iyo bulshada. Xanuunadan halista ah ee haleela carruurta iyo dhallinyarada waxaa ka mid ah murugada ama qulubka (depression), walaac ama walbahaar (anxiety), Taxadar la'aan iyo fir-fircooni xad-dhaaf ah (Attention-deficit/hyperactivity) iyo kuwa kale

Serious Mental Illness (SMI): Cudurrada dhimirka ee halista eek u dhaca dadka waaweyn.

Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs): magac guud ee loo yaqaan qaar ka mid ah dawooyinka lagu daweeeyo xanuunka murugada, ahna dawooyin kordhiya maadada kiimikada ee *Serotonin*

Serotonin: Mid ka mid ah kuwa ugu caansan dhecaanada kiimikada ah ee maskaxda laga helo

Slivary Glands: qanjirada dhecaanka

Social psychology: cilmi-nafsiga bulshada

Social phobias: Baqdinta (Cabsida) dhexgalka bulshada/dadka

Social Phobia: Baqdinta bulshada, cabsida bulshada, Ka qajilaada bulshada; xishood xad-dhaaf ah, oo ay baqdin weheliso

Social: bulsho, ummad, dad

Somatic: Dareemayaasha maskaxda ee suurtagaliya dhaq-dhaqaaqa jirka

Somatic Nervous System: Dareemayaasha maskaxda ee suurtagaliya dhaq-dhaqaaqa jirka

SNRIs: Serotonin-norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs)

Stereotype: fiker ama aragto la aaminsanyahay/la qabo

Stress: istarees, cadaadis, xasilooni la'aan, welwel. Wax walba oo cadaadis u keenaya jirkaaga waxaa la oran karaan "stress" ama istarees

Soma: la xiriira jirka, oogada

Somatoform: welwel uu qofka ka qabo inuu xanuunsanyahay ama jirkiisa wax ka qaldanyahay, laakiinsa jirkiisa uu caafimaad qabo, oo aan laga helin wax qaldan. Qofka xanuunka wuxuu inta badan

tagaa takhatarka, laakiin wax cudur ah ama xanuun ah lagama helo oogadiisa baaris ka dib.

Specific Phobia: cabsi gaar ah oo laga qabo walax qaas ah, baqdin si gaar ah looga qabo walax gaar ah

Spinal Cord: Hab-dhiska dareemayaasha Dhuux Dheerta (xanguulaha/xandullaha). Dareemayaasha maskaxda ee isaga dhex goosha dhabarka (kor ilaa hoos) iyagoo ka sida, una sida fariimo maskaxd iyo jirka intiisa kale.

State Hospital: Isbitaalka dowladda gobalaeedka ee loogu talahay bukaanka qaba cudurrada dhimirka.

State Mental Health Authority or Agency: Hay'ad ay dowlad gobaleedka maamusho oo ay shaqadeedu tahay hawlaha caafimaadka maskaxda

Stigma: Ceebeeye, eedeeya

Stimuli: Walax, sheey

Substance Abuse: Si xad-dhaaf u qaata dawooyinka, si qaldan u isticmaala dawada, si aad ah u cabba khamriga (alkolada) iyo maadooyinka kale ee sharci darada ah ama maandooyinnka maanka dooriya.

Suicide: Is-dila, nafta iska qaada; qofka oo is-dila.

Superego (Subar ligo): Toosiye, Hanuuniye

Superstition: khuraafaad, dhallanteed, been ah aan waxba kama jirin

Supported Housing: Caawinta bukaanka ama qofka si uu guri u helo. Hadduu guri deganyahay in laga waaciyu gurigga inuusan lunsan

T

Teratogen: Maadooyin (walxo) halis ah oo waxyeelo u geysta horumarka ilmaha uur-jiifka ee caloosha ku jira sida alkoolada ama khamriga oo la cabbo

Tricyclics: Magaca dawo lagu daweeyo xanuunka murugada ama qulubka (depression). Waa dawooyinkii ugu horeeyey, laakiin waxaa lagu beddelay dawooyin casri ah oo aan qofka dhibaato badan u geysaneyn.

Theory: Aragti, fikrad,

Therapeutic Foster Care: Xarun ama lagu daryeelo dhallaanka ama caruurta dhibka badan. In ilmaha lagu daryeel, daweeyo deggaanka qoyska.

Thought: Fikir, aaraa, fikrad

Trait: baxaaliga, astaanta qofka u gaarka ah, sida tusaale: daacad, bashaash waa astaamo u gaar ah qofka

U

Unconditioned: Fal-celinta aan la baran ee dabiiciga ah waxaa loo yaqaanaa

Unconditioned Response (CR): fal-celin dabiici ah, jawaab celin dabiici ah

Unconditioned Stimulus (US): walax ama sheey oo keeneysa si dabiici ah fal celin looga bixiyo; marmarna waxaa loo qoraa UCS

Unconscious Mind: xiska dahsoon ama qaybta dahsoon ee maskaxda oo aysan bina-aadamku maamlin ama koontarooli karin, islamarkaasna waa qaybta agaasinta, xukunta fikirka qofka iyo dhaqanka ama falka uu qofka samaynayo

Unemployed: Shaqo la'aan, aan shaqo heyn, camal la'aan

Unipolar depression: Nooc ka mid xanuunka Muudhka (mood), balse qofka uu dareemayo murugo (qulub) oo aan la socon farxad iyo reynreyn (Mani)

V

Variable: Walaxda tijaabada lagu sameynayo, walaxda si saynis ah loo dersayo ama loo baranayo

Vocational Rehabilitation Services: Hawsha dhaqan-celinta oo ay ka midtahay in shaqo loo helo bukaanka, barista xirfada

Qaar Ka Mid Ah Ereyada La Xiriir Cilladaha Maskaxda

Aweyti: curse

Boorane: evil spirit that possesses people. Dance to relieve

Calaq (male): male traditional healer, leader of possession cult

Calaqad (female): female traditional healer, leader of possession cult

Cayuun: evil eye;

Cayuuna: casting the evil eye on someone

Duulal: collective name for evil spirits of possessions such as Boorane, Mingis, Jinni etc

Fal: magic, evil spirit, incantation

Fal: put a spell on, work on magic

Fiqiburraale: evil spirit that possesses people. Dance to relieve

Inkaar: curse, malidiction

Il: evil eye

Ileeya: casting the evil eye on someone

Jinni: spirit, ghost can possess to people. Dance to relieve

Kuhaan: diviner, soothsayer;

Kuhaan: predict prophesy, foretell

Mingis: evil spirit that possesses people. Dance to relieve

Rooxaan: evil spirit that possesses people. Dance to relieve

Saar: evil spirit that possesses people. Dance to relieve

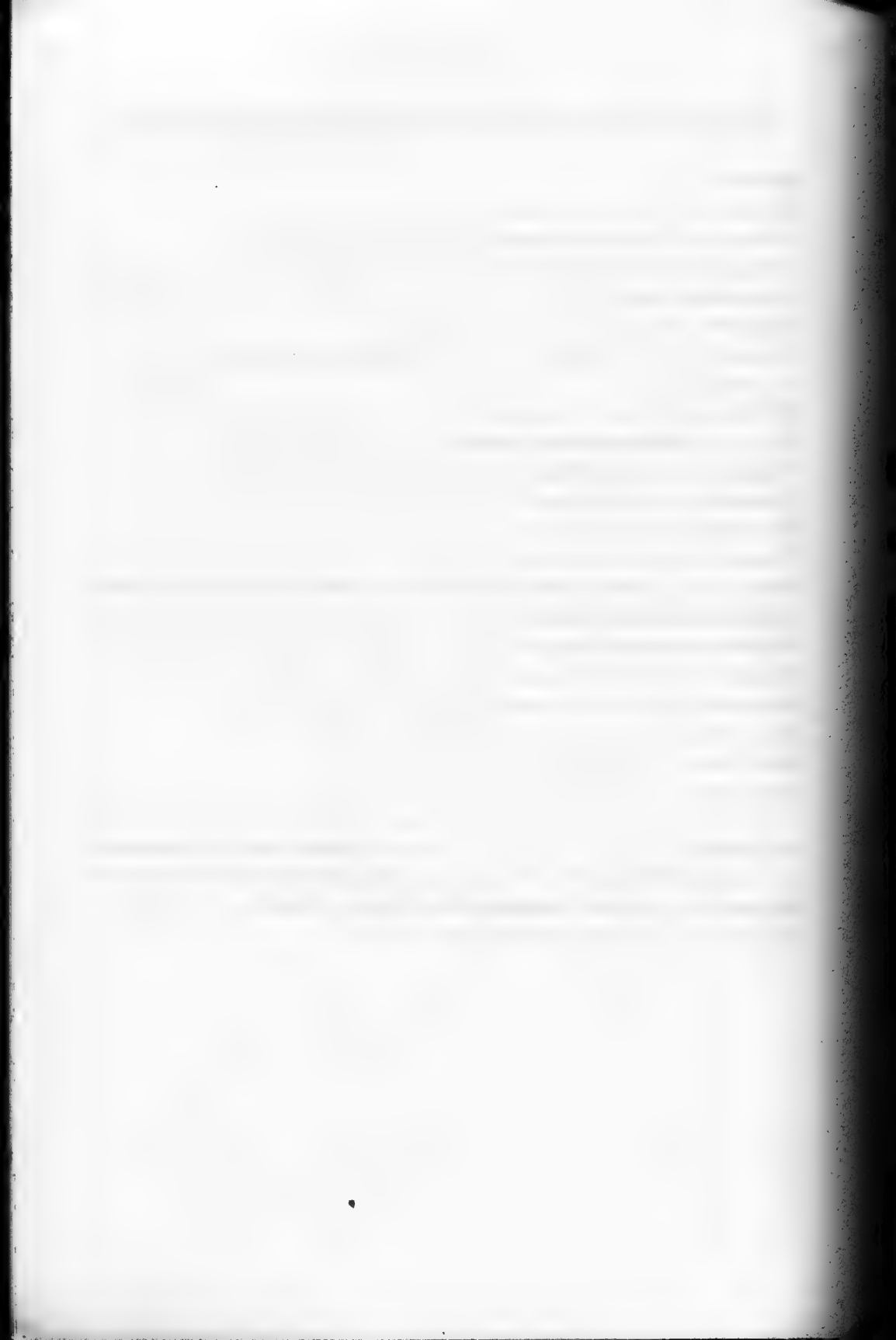
Sixir: magic, sorcery, spell

Sixir: bewitch, perform magic, hypnotize

Wadaaddo: evil spirit believed to possesses people and cause sickness.
Dance to relieve

Xayaad: evil spirit that possesses people. Dance to relieve

Yoose: danct to exorcise an evil spirit



2000-01-01
2000-01-01
2000-01-01





70029612R00109

Made in the USA
Middletown, DE
24 September 2019



It will cover facts on "Ca" and composes of two par
cepts, theories and researches in general psychology
and it is designed and intended for Somali speaking readers. However, quite
a lot of psychological theories and concepts are excluded from the book
intentionally and will not appear in the book.

The book is actual crucial for Somalis who may never had an
opportunity to read psychology books written in their mother tongue and is
recommended for every Somali speaking individual to read it. Perhaps this is
the first psychology book and mental health in Somali.

Guud ahaan buugaan wuxuu ka hadlayaa caafimaadka maskaxda,
wuxuuna ka koobanyahay laba qaybood oo kala ah: Qaybta koowaad oo ku
saabsan Saykoloji iyo qaybta labaad oo ku saabsan caafimaadka maskaxda iyo
cudurrada ku dhaca. Wuxuu buugga si kooban uga hadlayaa taariikh kooban
oo ku saabsan caafimaadka maskaxda. Dhammaan dowladihii Soomaaliya soo
maray iyo dowladda xilligan joogta midkoodna ma laheyn qorshe cad oo loo
qoondeeyey caafimaadka maskaxda.

Qaybta labaad ee buugga waxay ka hadlaysaa cudurrada dhimirka
iyo fikradaha ay aragtida dadka Soomaalida ay ka qabaan, oo ku saleysan
dhaqanka iyo diinta dadk Soomaalida. Waxa kale oo ay ka hadlaysaa qaybtan
ceebeeynta iyo dhibaataada lagu hayo dadka qaba cudurrada dhimirka amaba
qaba cilladaha ama xanuunada ku dhaca maskaxda (Psychological disorder).
Qoraagga buugga wuxuu talooyin ku aadan habka agaasinka caafimaadka
maskaxda u soo jeedinayaa dowladda Federaalka ee Soomaaliya. Waxay u
badantahay buuggii ugu horeeyey ee saykoloji ah oo ku qoran far Soomaali
inuu yahay buuggan.

Samatar Sooyaan, 2014

Xlibris

ISBN 978-1-4931-8621-1



9 781493 186211